

のどかルームだより

令和7年5月

ライフカウンセラー:中村

「わたし」を知るとのこと 第1回

～「LGBTってなに?—自分を知るための第一歩」～

こんにちは。ライフカウンセラーの中村です。

このおたよりでは、これから何回かにわたって「自己理解」というテーマでお話ししていきます。

「自己理解」とは、かんたんに言うと「自分のことをよく知ること」。

たとえば、好きなことや苦手なこと、うれしいと感じるとき、かなしいとき——

そういった気持ちや考え方も、ぜんぶ「自分の大切な一部」です。

今回のテーマは「LGBT」。

この言葉には、人の性のあり方に関する、いろいろなかたちがふくまれています。

- ・L (レズビアン): 女性を好きになる女性
- ・G (ゲイ): 男性を好きになる男性
- ・B (バイセクシュアル): 男女どちらも好きになる人
- ・T (トランスジェンダー): 生まれたときの体の性別と、自分が感じる性別がちがう人

絵: 5-4



最近では「LGBT」に「Q」や「+」を加えて、「LGBTQ+」という言い方も広がっています。これは、自分の性のあり方に迷っている人や、もっといろいろな性の形を大切にしようという思いがこめられた言葉です。

「へえ、そういう人もいるんだ」と思った人もいるかもしれません。

でも中には、自分がLGBTかもしれない、と感じて、不安になったり、悩んだりしている人もいます。まだだれにも話せない人、どうしていいかわからず苦しんでいる人も、実はあなたのすぐそばにいるかもしれません。

それに、自分がLGBTかどうかに関わらず、「自分ってなんだろう?」「まわりとちがう気がする」と悩むことは、中学生という時期にはとても自然で、当たり前のことです。

心も体も大きく変わっていく中で、自分の考え方や感じ方がわからなくなったり、人とちがう自分に戸惑ったりするのは、みんなに起こりうることです。

だからこそ、まわりの人が何気なく言った一言——

「男なんだから〇〇しなよ」「気持ち悪い」「そんなの変だよ」——

そういった言葉が、深く心を傷つけてしまうことがあります。

自分とちがうからといって、否定したり笑ったりせず、「ちがいを知ろうとする」「そのままの相手を受けとめる」気持ちを大切にしたいですね。もし、だれかが「自分はLGBTかもしれない」と話してくれたときは、その人がとても勇気を出して話してくれたということを、まず大切にしてください。

からかったり、ひみつをほかの人に話したりせず、「話してくれてありがとう」とそっと受けとめることが、その人の心の支えになります。

また、「あの人はLGBTかもしれない」と感じるがあっても、勝手に決めつけたり、うわさにしたりするのは絶対にやめましょう。

たとえその人と仲が良くなくても、ひとりの人として、ふつうに接することが大切です。

「特別に気をつかわなきゃ」とする必要はありませんが、からかったり、変な目で見たりせず、その人が安心して過ごせるようにすることが、クラスの一人ひとりにできるやさしさです。

そして、もしあなた自身が「こんな自分でいいのかな」と感じているなら——

その悩みは、あなただけのものではありません。

話してもいいんです。わからなくてもいいんです。

相談室は、そんな気持ちを話せる場所です。気軽に相談してくださいね。

これからのおたよりでは、「自己理解」をテーマに様々なことをお伝えしていきます。

どうか、自分の心の声に、やさしく耳をかたむけてあげてくださいね。

次回予告: 第2回「『ふつう』ってなんだろう?」

LGBTのことを知ると、「まわりとちがう自分」や「ふつうって何?」とを感じることもあるかもしれません。

今回は、「ふつう」という言葉にかくされた思いこみや、ちがうことをどう受けとめるかについて、一緒に考えてみましょう。

【保護者の皆様へ】

カウンセラーは、生徒と保護者の心の健康をサポートします。悩みやストレスがあれば、いつでも相談してください。一緒に解決策を見つけ、お手伝いします。お子様の学校生活をより充実したものにするために、ご活用を検討ください。

【カウンセラー出勤予定表】

6月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
中村	中村			本田
9	10	11	12	13
中村	中村	中村		本田
16	17	18	19	20
中村	中村	中村		本田
23	24	25	26	27
中村	中村	中村		本田
30				
中村				

* 予定は変更になる場合があります。

出勤時間 8:15~16:45

7月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	中村			本田
7	8	9	10	11
中村	中村	中村		本田
14	15	16	17	18
中村	中村	中村		本田
21	22	23	24	25
		中村		
28	29	30	31	
		中村		

上記の日程で出勤しています。気軽にお電話ください。☎047(371)7341