

のどかルームだより

令和7年7月

ライフカウンセラー:中村

～「わたし」を知るとのこと 第2回～

「ふつう」ってなんだろう？ — まわりとちがうことが気になるとき

こんにちは。ライフカウンセラーの中村です。

前は「LGBT」というテーマから、人にはいろいろな性のあり方や感じ方があることをお伝えしました。

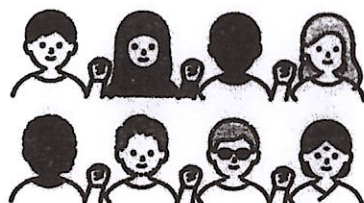
今回は、それにも関わる話です。

みなさんは「ふつうってこうだね」「それはちょっと変じゃない？」という言葉聞いたことはありますか？

「ふつう」という言葉は、私たちの毎日の会話の中でよく使われています。

たとえば——

- 男の子はこうあるべき
- 女の子ならこうするよね
- 勉強ができる人がえらい
- 明るい性格がいいことだ
- 友だちは多い方がいい などなど。



でも、よく考えてみると、それはみんなが本当にそう感じているからというより、「なんとなくそう思い込んでいる」ことが多いのです。

たとえば、口数が少ない人は「暗い」と言われることがあります。

でも、よく観察する力や、人の話を静かに聞ける力があるかもしれません。

勉強よりも絵や運動が得意な人もいます。

「ふつう」とはちがって見えることが、その人だけの個性や強みであることも多いのです。

とはいえ——「まわりとちがう自分」に不安を感じるのは、とても自然なことです。

私たちは、似ている人といると安心したり、自分が少数派に感じると不安になったりするものです。

だから、「ふつう」でいたいと思う気持ちは、悪いことではありません。

でも、「ふつう」に合わせようとしすぎると、自分らしさを見失ってしまうこともあります。

大切なのは、ふつうとちがっていても大丈夫、まわりとちがっていてもそれは悪いことではないと知っておくことです。

もしあなたが、「なんか自分だけちがうかも」「これって変なのかな」と感じたら——

それは、自分について考えはじめているサインです。

その気持ちは、あなたが「自分らしく生きたい」と思っているからこそ生まれる、大切な感情なのです。

そして、だれかのことを「ちょっと変わってるな」と思ったとき、すぐに「ふつうじゃない」と決めつけず、「その人らしさって何だろう？」と考えてみるのも、自分とちがう人を理解する第一歩になります。

「ふつう」であることの安心も大切です。

でも、「ふつうとちがうこと」も、あなたの個性や力につながるかもしれません。

これからも、少しずつ「わたしってどんな人？」と一緒に考えていきましょう。

今回は、そんなときに生まれるモヤモヤした気持ちや、うまく言葉にならない感情についてお話しします。

【生徒の皆さんへ】

相談室はいつでも皆さんをお待ちしています。

悩みがある方はもちろん、なんとなく行ってみようかなという気持ちでも大丈夫です。

予約をして来ても、予約なしでふらっと立ち寄ってもかまいません。ちょっと話をしたいときや、少し休憩したいときなど、気軽に利用してくださいね。

【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や成長をサポートします。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】

7月

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

*予定は変更になる場合があります。

8月は6日(水)・27日(水)のみ出勤します

9月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
中村	中村	中村		
8	9	10	11	12
中村	中村	中村		本多
15	16	17	18	19
	中村	中村		本多
22	23	24	25	26
		中村	本多	
29	30			
中村	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