

のどかルームだより

令和7年9月

ライフカウンセラー:中村

～「わたし」を知ること 第3回～

『モヤモヤする気持ちは悪くない — 心の中にあるいろんな感情』

こんにちは。スクールカウンセラーです。

前回は「ふつうってなんだろう？」というテーマで、「まわりとちがうこと」や「自分らしさ」について考えてみました。

そうしたことを考える中で、心がなんとなく重くなったり、

言葉にならないような“モヤモヤした気持ち”を感じた人もいるかもしれません。

実はそのモヤモヤ、とても大切な心のサインなんです。

● なぜモヤモヤするの？

「まわりと自分はちがうかもしれない」

「好きって気持ちがよくわからない」

「みんなが当たり前に行っていることに、なじめない気がする」

こんなふうに感じたとき、心の中には、

言葉にできない不安・違和感・とまどいが生まれます。

それが「モヤモヤ」です。

この気持ちは、大人でもよく感じるものですが、中学生の時期には特に多くなるのがふつうです。

それは、体の成長とともに、心もゆっくりと大人になっていく途中だから。

いろんな考え方や感情が、少しずつ芽を出し始めている時期なのです。

● 話してもいいし、話さなくてもいい

モヤモヤした気持ちは、誰かに話すことで軽くなることがあります。

たとえば、

● 「なんか最近、自分がどうしたいのかわからない」

● 「友だちと話すのが前より疲れる」

● 「好きなことがあったはずなのに、やる気が出ない」

こんな話を、ぼつりと話すだけでも気持ちが整理されることがあります。

相手に答えをもらう必要はありません。

ただ聞いてもらえるだけで、心がふっと楽になることがあるのです。

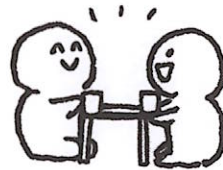
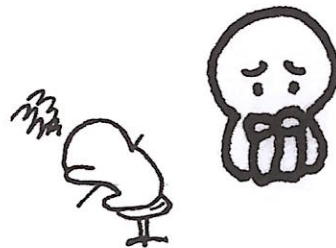
でも、「今は話したくないな」「言葉にできないな」という時も、もちろんあります。

話せないこと、話したくないことがあるのは自然なことです。

話さないことで「自分はおかしいのかな」と感じる必要はありません。

あなたのペースで大丈夫です。

今は自分の中でそっと考えていたい、という選択も立派な心のはたらきなのです。



● モヤモヤは「自分を知る入口」

私たちの気持ちは、いつも「ハッキリ」「スッキリ」しているとは限りません。

でもそのモヤモヤには、“自分でも気づいていない“本当の気持ち”がかくれていることがあります。

たとえば…

● 「友だちの前で無理に明るくふるまっている」

→ 本当は、静かにすごしたい自分がいるのかもしれない。

● 「誰かに共感してもらえなくてさみしい」

→ 自分の気持ちをわかってほしい、という思いがあるのかもしれない。

そんなふうに、モヤモヤを見つめることで、自分の“こころの奥”に出会えることもあります。

● ひとりで抱え込まずに

話せるときは、ぜひ話してみてください。

話す相手は、友だちでも、先生でも、家族でも、スクールカウンセラーでもかまいません。

言葉にならなくても、「なんかちょっと聞いてほしい」とだけ伝えてくれたら、それで大丈夫です。

「まだ話せない」そんなあなたの気持ちも、ちゃんと大切にしていきましょう。

モヤモヤするのは、心がちゃんと動いている証拠です。

それは、あなたが自分を大切にしようとしている証なんですよ。

■ 次回予告：第4回「自分の“好き”を見つけてみよう」

モヤモヤと向き合ったあとは、少しずつ「自分がワクワクすること」「やってみたいこと」に目を向けてみませんか？「好き」には、あなたの個性や可能性がかくれているかもしれません。

今回は、自分の“好き”を見つけるヒントを一緒に探していきます！

【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】

9月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
中村	中村	中村	中村	本多
8	9	10	11	12
中村	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			

* 予定は変更になる場合があります。

10月

月	火	水	木	金
		1	2	3
		中村		本多
6	7	8	9	10
	中村	中村		本多
13	14	15	16	17
	中村	中村		本多
20	21	22	23	24
中村	中村	中村		本多
27	28	29	30	31
中村	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