

Rising Moon



卒業式 「達成感－ 喪失感<0」

作 SURサポート教員

Time flies. (光陰矢のごとし) 2月があっという間に逃げ、さらに、3月も過日、卒業証書授与式を終え、駆け足で去ろうとしています。7・8年生の保護者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

さて、生徒たちは早くも学年末を迎え、今年度を振り返り、できたこととできなかったことを整理し、来年度に向け、決意を新たにしていることでしょう。残り2週間となりましたが、生徒たちにとってはこの期間の生活が重要です。特に学習面は、進級までに苦手教科の克服が求められます。保護者の皆様におかれましては、ご経験をもとに、お子様への適切なお助言をお願いいたします。



『喪失感』を感じる3月は要注意



表題の言葉：『喪失感(そうしつかん)』をご存じでしょうか。『喪失感』とは、自分が大切にしてきたものや人が失われてしまったときに感じる深い悲しみや虚しさ、空虚さを覚える感情のことです。心に穴が開いたよう、と表現されることもあります。

3月は別れの季節、卒業や進級、転勤などによる、大切な人との別れの場面が多くあります。また、家族や友人などとの死別、恋人との離別、友情の崩壊や引っ越しなどで親しい人との物理的な距離ができたときなどに感じるでしょう。

学校現場においては、今、9年部の教員は、生徒たちを卒業させ、大きな仕事をやり遂げたという達成感をもつ一方、多かれ少なかれ、この『喪失感』を覚えているのではないかと思います。私、ステップアップルームサポート教員も、通室生4名を送り出し、今、この感情が自身を襲っています。

保護者の皆様も、このような感情を覚えやすい時期ですので、適切な対処法を知っておくとよいと思います。



◎ 音楽やアロマを使って癒しを得る

喪失感でいっぱいするとき、気持ちはとても緊張している状態です。

よい音楽、香りでリラックスすることで喪失感から立ち直りやすくなります。

◎ 友達と会って楽しい時間を過ごす

一人でいると、喪失感以外の感情がなかなか生まれてきません。

誰かと会ったり、話したりして気分転換をしましょう。

◎ 運動や勉強に没頭する

喪失感のエネルギーを他に転化し、何かに没頭することは立ち直るための第1歩です。

運動は、全身を動かすことで気分が高揚するので、喪失感から離れさせてくれます。

勉強や仕事などは、自分の成果が目に見えてわかるため、自信を取り戻すことにつながるでしょう。

◎ 人に相談してみる

喪失感そのものについて相談してみるのもひとつの方法です。喪失感の原因を誰かに話し、相談することで、喪失感を埋めていく方法が見つかるかもしれません。

◎ カウンセリングも検討しよう

カウンセリングは周りに相談する相手がいないときだけでなく、自身の悩みと向き合いたい、と感じた時にもオススメです。専門的な教育を積んだ「聞くことのプロフェッショナル」とでも言うべきカウンセラーは、喪失感に寄り添い考える手伝いをしてくれます。

◎ 喪失感を無理に埋める行為はNG

喪失感で心に穴が開いている状態のとき、その穴を他の行為で埋めようとする人がいます。しかしそのような行為は喪失感を消すことができないだけでなく、別の罪悪感を生み出しますのでやめましょう。



特集 子供とSNS 規制の是非を議論すべきだ

海外を中心に、未成年者のSNS利用を制限する動きが強まっている。心身への悪影響が指摘されているためだ。日本も規制する必要はないか、幅広い観点から議論すべきだ。

豪州では昨年、SNSの運営企業に16歳未満のアカウント取得を防ぐ措置を義務づける「SNS利用禁止法」が施行された。インスタグラムやX、ユーチューブなどが対象となり、違反企業には最高50億円の罰金が科される。

SNSのダイエット情報を見続けて心のバランスを崩した15歳の少女が、薬の過剰摂取で死亡した。その親の切実な訴えが、SNS規制につながったという。

欧州でもフランス下院が15歳未満のSNS利用を禁止する法案を可決するなど、規制に向けた動きが加速している。米国の一部の州では未成年者がアカウントを作成する際、保護者の同意を義務づけるなどの関連法が施行された。

子供は脳の発達が未熟で、刺激の強い動画などの影響を受けやすいとされる。未成年者がSNSに依存すると、いじめや抑うつ、自殺願望、摂食障害などが増える傾向にあり、事態は深刻だ。

日本の小中高校生は、平日に平均5時間半もインターネットを使っている。利用内容を聞いたところ、77%がSNSなどの「コミュニケーション」を挙げた。

近年は、SNSを介して性犯罪に巻き込まれる事例も目立っている。にもかかわらず、日本では危機意識が薄く、海外のような規制の議論が高まってこなかった。このままでいいのか心配になる。【2026.3.7 読売新聞オンライン より 一部抜粋】

保護者の皆様はどのようにお考えでしょうか。こども家庭庁の調査では、高校生のネット利用時間は、1日あたり6時間44分とのこと。これがすべて学習に関する以外の目的であれば、事は重大です。中学生もほとんど変わらないでしょう。ある生徒が言っていました。「私は6歳からスマホを持っています。今思うと、このときから私の人生が変わったような気がします。悪い意味で・・・。」この生徒が小1の頃から「スマホ子育て」という言葉が使われるようになりました。これについては、脳科学・心理学の専門家が警鐘を鳴らしています。



今号でも、素敵な言葉を2つ紹介します。一生心に留めておきたい言葉ですね。

人生で大切な『あいうえお』

- 1 『あ』 ありがとう
当たり前に見える毎日の中に、ちゃんと感謝があることを知ること。
- 2 『い』 今を大切にすること
過去に縛られすぎず、未来を怖がりすぎず、「今」を丁寧にいきること。
- 3 『う』 嘘をつかない
誰かに対しても、自分の心に対しても正直でいること。
- 4 『え』 笑顔を忘れない
完璧じゃなくていい、少しでも口角を上げられる強さを持つこと。
- 6 『お』 思いやりを持つ
相手の立場に立って考えられる人であること。

母から子へ

本当は伝えなかった言葉

- 1 うまいかなくてもいい。
あなたがあなたでいることが一番大切。
- 2 どんなに歳を重ねても、あなたは私にとって大切な“子ども”だよ。
- 3 嫌なことがあったら無理しなくていい。
逃げてもいいんだよ。
- 4 あなたが生まれた日から、私の世界はずっとあなた中心に回ってる。
- 5 幸せになりなさい。
あなたが幸せなら、それが私の幸せだから。
- 6 辛いときは帰っておいで。
あなたの居場所はずっとここにある。
- 7 生まれてきてくれて、ありがとう。
それだけで、私は救われたよ。

【今年度最後のスクールカウンセラー来校日】

3月16日(月)終日・3月23日(月)終日

申し込みは、担任の先生、または、教育相談担当(村井)まで 22-0108

♥♥♥ 2月は空きがありました。ぜひご検討ください。♥♥♥