

スクールカウンセラー便り 9月号



新型コロナウイルスの感染はなかなか収まりませんね。ここ2年、「ソーシャルディスタンスを取ること」が重視されました。感染から身を守るためです。

ところで、自分と他の人の心と体を守るために、境界線から適切な距離を取ることも大事です。例えば、小突く、他人のモノを使う、ハグすることも、境界線を超えます。トラウマを研究されている野坂祐子大阪大学准教授は、境界線を三つに分けて説明しておられます。①物理的境界（身体、モノ、お金、場所に関わる境界線です）；②心理的境界線（気持ちやころに関わる境界線です）；③社会的境界線（マナー、ルール、校則や法律など集団生活に関わる境界線です）。

今月は、個人間の境界線①と②を可視化（＝見える化）する「同意」について少し考えたいと思います。境界線は見えません。拒否に出会って初めて可視化します。「同意」は、ともすれば境界線を曖昧にします。同意、つまり「いいよー」と伝えることですが、「いいよ」なのか「だめ」なのか迷うこともあると思います。よくわからないまま同意し、相手が境界線を超えて初めて「いや」だったと気づくこともあるでしょう。

判断の基本は「自分の心と体は自分のもの」です。決めるのは、あなたの権利です。しかし、実はよくわからない。ここで大事なのは「気持ち悪い」「怖い」「ヤバい」等危険を感じるあなたの直感です。その時は、「今はやめとく」が正解です。逆に、相手が戸惑っていたら踏み入らないことです。わかりやすく表現しているのが、[YouTube](#)「紅茶と同意」日本語版です。人間関係の基本です。ぜひご覧ください。 細野 SC

- ① 通常通り、学園事務局 **072-759-3000** または保健室まで、「スクールカウンセラーに相談をしたい」旨、お伝えください。事務局への申し込み受付は、平日の17時までです。
- ② 開室時間は、水曜日、11:00-18:00 です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、どの種類の相談を希望されるのか、お伝えください。

【Zoomでの相談】40分まで 40分になりますと自動的にZOOMの接続が切れます。

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に職員よりお伝えしました相談予約日時を書いてください。

当日までにZoomの招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoomにお入りください。

【電話での相談】30分まで

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

★**今年度の対面相談時間は以下のように変更しております。**

【対面による相談】50分まで

相談室の場所が変更されております。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点から、ご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。