



カウンセラーだより

名古屋市立桜田中学校
スクールカウンセラー 山中

2024年 6月

こんにちは！

6月



あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。雨や曇りの日が続くと体が重く憂うつな気分になりがちですが、自然界の生き物や植物にとっては恵の雨でもあります。そう考えると雨もいいものですね。

6月はプライド月間 (Pride Month) です。世界中でLGBTQコミュニティを祝うパレードや、権利啓発のイベントが開催される月です。異性を好きになることが当たり前とされる社会では、LGBTQの方々は生活しにくくなってしまいます。私たち一人ひとりがLGBTについて理解することで、性的マイノリティの人たちが過ごしやすい世の中になると思います。

感情は伝染する

私たちの感情は、周囲の人々に伝染することを知っていますか？

あくびをしている人を見るとついあくびをしてしまった経験があるかと思えます。人は相手の動作を見たとき、ミラーニューロンを通じて、脳の中で相手の動作を自動的に真似ていると言われています。脳にミラーニューロンがあるおかげで、私たちは相手の行為や意図、感情などを理解できることがわかってきました。ミラーニューロンをさまざまなコミュニケーションやマイノリティの人たちの理解を助ける橋渡し役としても使えたらいいですね。



参考：EQWEL チャイルドアカデミー 生き方、働き方を模索する人のWEBマガジン 親子の関係性を示す「鏡の法則」について
ミラーニューロンの3つの働き
<https://www.eqwel.jp/blog> 2024年5月27日

アライ(ALLY)とは



アライとは、LGBTQなど性的マイノリティー当事者のことを理解し、支援のために行動する人のことです。アライ自身が性的マイノリティーである必要はありません。

アライになるとは、セクシュアルマイノリティを理解した上で支援し、さらにその立場を明確にするということで、誰にでもなることができます。アライになるためには自身がLGBTQの人を差別しないだけでなく、差別を見過ごさないことも必要です。言葉を吟味し、異性愛を前提にしないことが大切です。例えば、「彼氏(彼女)はいるの？」ではなく「恋人はいるの？」と聞くことでLGBTQの人に配慮できます。少し使う言葉を考えることで、アライになれるのって素敵だと思いませんか？

中1 全員面談

1年生の全員面談を行っています。少しでも1年生のみなさんのこと知り、サポートができたらうれしいです。全員面談期間中も引き続き通常のカウンセリングを行いますので、カウンセラーと話したい時は、いつでも声を掛けて下さい。



なごや子ども応援委員会

困ったことがあったら…



つらいこと、困ったことがあれば外部の相談機関にも相談してみましよう！

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

児童相談所虐待対応ダイヤル（24時間）189

よりそいホットライン（24時間）0120-279-338

いのちの電話 0120-783-556
0570-783-556

チャイルドライン(16:00-21:00) 0120-99-777

子どもの人権110番（平日8:30-17:15）0120-007-110



<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』は、生きるのがしんどいと感じている子ども・若者向けのWeb空間です
匿名・無料で24時間いつでも利用することができます