# スクールカウンセラーだより　No.2

令和2年5月

SHONAN GAKUIN HIGH SCHOOL

スクールカウンセラー　中野隆治

「モラトリアム」

みなさん、こんにちは。

ある程度予想されていたとはいえ、やはり、休校期間延長となると、みなさんの思い描いていた学校生活のプランの修正を余儀(よぎ)なくされることになったと思います。さらに、学校を離れて、勉強以外にどんな生活を送ればいいのでしょうか。

みなさんの心理を表すのにふさわしい言葉があります。心理学で言うモラトリアムです。今はまだ、人間として大人に向かう途上(とじょう)の期間であって、一人前になることを猶予(ゆうよ)されている(引き延ばされている)という考え方です。猶予されているのですから、どんなことにも挑戦可能です。自分に何が向いているのか、それを見定める期間をモラトリアムと言います。

今がそのいい時期だとは思いませんか。不要不急の外出を禁じられていても、在宅のままで出来ることはないでしょうか。これまで自分があえて遠ざけていたもの、不向きだと思って手を付けなかったものをやり始めるのもいいかもしれません。モラトリアムの期間ですから、自分を向上させるためには、何をしても許されるのです。孤独の持つ、素晴らしさに浸っても構いません。一人でいる時の肯定感を味わういい機会ではないでしょうか。

先日、カウンセリング室に通っていて、今は大学生になったある生徒が、インスタグラムを使って、友人達とそれぞれの自宅からのライブ配信をやっていました。今のこの閉塞(へいそく)された時間をうまく活用し、大いに盛り上がった青春を見る思いでした。人は、どんな苦境をも耐え、自分の明るい未来につなげて行けるたくましい生き物だということを、彼女達のライブを見ながら実感しました。

そうです。人間は本来、どんな環境下でも耐えていける柔軟な思考回路を持った生き物なのです。たとえ、コロナの時代が長く続こうとも、人は生き延びる術(すべ)を必ず見つけて行くはずです。コロナを乗り越えた人類の行く末に希望を持つことが必要ではないでしょうか。

先日、人影少ない公園のベンチに何気なくもたれていて、抱かれていた母親の手から離れた幼児が、すっくと立ちあがるのを見ました。お互いに遠く離れたベンチでこの様子を見ていた人達は、思わず小さな拍手をしていました。

明日はどんな明日かは分かりませんが、明日を切り開く役目はみなさんが担(にな)っているはずです。今日に閉じこもるのではなく、明日の中で今出来ることは何かを探る日々を送ってほしいと思います。コロナが去った後のみなさんの時代は、確実にやってくるのですから。