



6月は梅雨の時期に入ります。晴れると夏のような暑い日になったり、雨が降ると気温が下がって肌寒くなったり、湿度や気温の変化によって体調を崩しやすくなります。また、ジメジメとした雨や曇り空の日が長く続くと、気分がふさぎ込みがちになりますね。身体と心に疲れが溜まらないよう心掛けながら、これからやってくる夏本番に少しずつ備えましょう。

アイデンティティとは

高校生の時期は、**青年期**(おおよそ13~22歳頃)といって、自分自身について悩み考えたり、進路や進学など人生で選択しなければならない場面が多くなる時期です。

「自分はどんな人間なのか」 「自分は一体誰なのか」
「どうして生きているんだろう」 「生きる目的って何？」
「将来、何をしたいのか」 「どんな職業につきたいんだろう」
「自分が本当にやりたいことって何だろう…」



みなさんもこのように悩んだり、疑問にぶつかったりしたことがあるのではないのでしょうか。

青年期というのは、“**自分さがし**”の時期でもあります。「**自分は一体何者なのか**」という問いかけに対する答えを見つけ出し、自分自身を切り開いていくことを **アイデンティティ(Identity: 自我同一性)を確立する**といいます。ただ一人でじっとしながら、「**自分らしさとは?**」と自問自答しているだけではアイデンティティは確立されていきません。確立するためには、色々な人との出会いや関わりなど、他者との繋がりが不可欠です。勉強や部活動、友人関係など、毎日の学校生活や社会生活での経験を通じて、自分の役割や価値を見つけていく作業が大切になります。

アイデンティティは簡単に確立できるものではなく、長い時間がかかり、時には苦痛を伴うこともあると思います。しかし、自分と深く向き合う重要な時期であり、心の成長にとって必要な過程です。同世代のみんなも同じように葛藤したり模索していますよ。決して焦る必要はありません。

周りの目が気になる時もあると思いますが、「自分はどうしたいのか」「本当の自分は何をしたいのか」など、あなたが思うあなたの考えを大切にしながら様々なことに迷い、挑戦してみてください。



6・7月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場 所：新館1階 保健室のとなり

6

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

※8月は完全予約制です。相談希望の人は事前予約をお願いします。