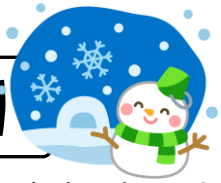


カウンセラーだより



2026 年 11 月（第 59 号）
東京学館浦安高等学校
スクールカウンセラー　村山彩香

秋も深まり、少しずつ冬の足音が近づいてきました。朝晩は冷え込む日も増えてきましたね。

2026年も残り2ヵ月となりましたが、勉強や部活動、進路のことなど、忙しい毎日を過ごしている人も多いのではないでしょうか。自分の思うようにいかない日があっても、慌てて焦ったり、無理に頑張ろうとしなくて大丈夫です。ときには一息つきながら、心と体を大切にして過ごしていきましょう。

SNS に見える幸せ、見えない現実

もうすぐクリスマス、そして年末年始が訪れます。これからの時期は、友達や家族とのお出かけ、旅行や初詣といったイベントなど、SNS には楽しそうな投稿が増えていきます。

そんな投稿を見て、「みんな楽しそうだな」「受験が終わっていいな」と羨ましく思う一方で、「それに比べて自分は何もしていない」「取り残されているかも」と寂しくなることもあると思います。

SNS では楽しかった瞬間や見栄えのよい写真が投稿されることが多く、失敗したことや気まずかった出来事、恥ずかしい一面や深く悩んでいる姿はあまり投稿されないかもしれません。

私たちが SNS 上で見ているのは、その人の生活のほんの一部分です。SNS だけで現実の裏側を知ることはできません。画面に映る楽しそうな笑顔や幸せそうな姿だけでその人の毎日を知ることはできません。それでも知らないうちに他人と自分を比べて、「自分はまったく充実していない」と悲しくなることがあります。また、投稿への反応や誰が誰と繋がっているかが気になり、必要以上に落ち込んでしまうこともあるかもしれません。

そんな時は、少し立ち止まって問いかけてみてください。

- *今、自分は誰かと比べていないかな？ 誰の、何と比べているんだろう？*
- *SNS を見る前より気持ちが疲れていない？ 苦しくなっていない？*
- *今の自分がホッとできることは何だろう？ 自分に何をしてあげたら楽になる？*



羨ましさや妬ましさを感じることは自然な感情ですが、**それによって自分の価値や生活まで低く考える必要はありません**。SNS を見て疲れた時は、アプリを閉じて誰かと話したり、散歩や読書をするなど、少し距離を置く時間も大切です。冬休み、**自分が本当に楽しいと感じる時間や、心地よくホッと過ごせる人に目を向けてみませんか？**



11･12 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

11

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					

12

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 休	26
27	28	29	30 休	31		