

広島市立美鈴が丘高校 スクールカウンセラーだより

2025

2月

「秘密をもつ」ことと「自他の境界を作る」こと

「秘密」というものには不思議な魔力があります。浦島太郎の玉手箱よろしく、秘密だと言われるとそこに触れてみたくなるのも人間の心理です。今回のコラムでは、現代社会において「秘密」とどう向き合っていくか考えてみたいと思います。

① 「秘密をもつ」ことの機能

小さい頃、秘密の隠れ家を作って遊んだり秘密の暗号を共有したりした人はいませんか？秘密をもつことは、秘密を知らぬ者との間に自他の境界、ウチとソトの区別を設定し、秘密を共有する者同士に親密さや連帯感を作り出し、知らぬ者に対して排他作用や疎外作用を発揮します。



② 人間の発達と秘密との関係



人の一生は養育者との一体的な愛着関係から始まりますが、ある意味ではそれは「秘密をもてない状態」と言えます。ここから発達していくにつれて、人は心の中に秘密を作り、養育者からも徐々に分離して自立した人格を形成します。先ほど述べたような友達同士の秘密の世界も、児童期・思春期の親からの分離を象徴している現象です。このように、秘密はその人の人格や個性を形作る重要な鍵となっていると言えるでしょう。

③ 情報化社会の進展と秘密の現在地

秘密を他者に開示する行為は、一般的には他者との親密さを獲得するために行われますが、それと同時に「知られてしまった不安」もつきまといまいます。現代は情報化社会の進展に伴い、SNSなどでプライベートな部分を曝け出すことができるようになりました。中には、インプレッションを稼ぎ承認欲求を満たすために、一昔前では隠されていたような様々な秘密やゴシップの暴露を行う人もいます。本来であればしっかりとした信頼関係の枠の中（ウチ）で行われることがソトに漏れ出してしまうことが起こっていると言えます。親密性を獲得するための秘密の開示が逆説的に不安を高め、その不安によってさらに他者からの承認を得ようと情報の波の中に飲み込まれてしまうという悪循環の中にいる現代人も多くいると感じます。情報の世界から適度に距離を取り、ウチとソトの境界を意識することで、安定した対人関係や確固たる自己の確立に繋げていくことができるでしょう。



相談の申し込み方法

担任の先生、保健室・相談室の先生などにカウンセラーと相談したいことを伝えてください。また、相談日であれば、直接声をかけて予約してもらっても構いません（先約がなければその場で相談することもできます）。

困っていること、悩んでいること、誰かに話したいことなど、どんなことでも相談したいと思えば気軽に予約してください。また、話をすることだけがカウンセリングではなく、描いたり作ったりといった表現で心が軽くなることもありますので、「うまく話せないかも…」という心配は不要です。

相談日

火曜（原則毎週） 木曜（不定期）

相談時間

原則放課後17:00まで

（在校開始時間は月間行事予定表に記載）

相談場所

第二相談室（B1F、保健室の隣）

● SC 在校日

FEBRUARY							MARCH						
SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
						1							1
2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、生徒だけでなく保護者の方も対象に無料で相談を受け付けております。お子様のことについて、「最近どうしたのかな」「こんな様子が心配」など、相談したいことがございましたら、どんなことからでも気軽にご相談ください。もちろん、お子様のことでなく、ご自身に関する悩みでも構いません。

ご予約は、SC 在校日であれば、相談中で対応できない場合もありますが直接相談室にお電話いただいでのご予約も承っております（082-927-2294）。在校日以外、学校代表電話（082-927-2249）にかけていただき、担任の先生や保健室の先生経由で予約を取っていただくことも可能です。また、下記メールアドレスにご連絡いただいても構いません。

◆ カウンセラー紹介

渡部 智行（わたなべ ともゆき）

公認心理師/臨床心理士

広島文教大学人間科学部心理学科講師

☎ 082-927-2294（在校日） 082-927-2249（学校代表）

✉ watanabet@h-bunkyo.ac.jp

