

# SC 便り

令和7年9月

名古屋たちばな高等学校 スクールカウンセラー 興石賢二

皆さんこんにちは。スクールカウンセラー（以下、SCと略記）の興石賢二（こしいしけんじ）です。

夏休みも残り少なくなってきました。私は特に何もなくとも、なんだか寂しい気持ちになります。皆さんは名残惜しい気持ちになりますでしょうか、それとも暇でも学校は嫌と感じている方もいるのでしょうか。学校に行きたいと思っている方もいるでしょう。

どうしても時間が余る夏休みに静かな場所で独りで居ると考え事をしてしまうというか、何かどうしても頭に浮かんでくるということはありませんか？

私もかつて高校生、大学生の時はしょっちゅうそんなことがありました。夜。独りでいると(考えたい訳でもないのにあれこれ浮かんできては沈む、それでも考え事は終わらない。ずっと考え事をして過ごしていました。

今思えば、「**退屈**」していたんだと思います。詳細は割愛しますが退屈というのは厄介でして、**退屈**であるとうしても人はうずうず、そわそわと落ち着かない状態に陥ることが良くあります。

『暇と退屈の倫理学』という書籍の著者、國分功一郎さんは、まず生きていることだけで人は傷ついていくと述べています。

どういうことかという、未経験のことを驚き、理解することでそれがどういう経験であったのかを「記憶」として心に刻んでいくのです。すべての初体験は余りに強烈な体験であるからこそ覚えているというのです。驚いてショック（衝撃）を受けるからこそ記憶する＝衝撃的なものを受けたからこそ覚える。未体験のことを知るたびに私たちは傷を受け、記憶していると述べています。

つまり、(自分が意識的に覚えていなくとも)記憶とは傷ついてきた個人史であり、記憶によってはまだ生傷（ショックが強すぎて、まだ傷が癒えていない状況）が残っていることがあります。

これが独りでいて退屈の状況になると、生傷(心の傷、見たくない思い出したくない記憶)が痛むため、居ても立っても居られない状況になるのではないかと。

その傷を隠す、見ないようにするため人はあれこれやってみたり、ネットをずっと見ていたり、はたまた過激なことに走ったりすることもあります。

この退屈な状況にいと（生傷の影響で）苦しくなります。しかし一方で傷によって自分の内側へと関心が向かい、自分を見つめ直すという状況は自分の可能性や自分のしたいことを知り得るチャンスでもあると述べています。

この状況について、まずはこういったメカニズムで独りで居ると自分を過去を責めてしまう、価値がないのではと結論づけてしまうことがあります。それはこういった記憶（傷のうずき）からだと思います。

頭でこうなっているんだと理解することでほんの少し緩和されます。

このように苦しいと思った時、何とか夜をやり過ごして(例えば楽しかったこと、嬉しかったことを思い出す、それは周りがあなたのことを大事に思っているからこそしてくれたこととを感じる、または見飽きた、聞き飽きたものでもいいから見る、聞く、読む)、話せる相手に何か話してもらえると嬉しいです。

話す相手がない、こんなことは話せないという方は是非、SC をご利用ください。どんな話でも聞きます。一緒にどうしたらいいか考えましょう。原則、予約をとって頂きたいのですが、予約がなければ飛び込みでも話を伺います。

参考文献：國分功一郎(2015)『暇と退屈の倫理学』 増補新版 太田出版

勤務日 毎週木曜日 9時半～17時 TEL：052-322-1911