

親バレしたくない！誰かに打ち明けたい 10代の悩み！

スクールカウンセラーって頼れる？SNS を使うメリット・デメリットとは

<リード文>

「誰かに悩みを相談したいけど、友達や先生に知られたくないし親ばれは嫌だ。」

「家族の悩みをスクールカウンセラーに相談してみたら、親ばれしちゃうかな？」

「あんまり家にいたくないこの気持ち、誰かに分かってほしい。」

このように悩みはあるものの、身近な人や家族にうまく表現できなかつたり、誰に相談したらよいか分からないと思うことはありませんか？

自分の悩みをきちんと聞いてくれるか不安であったり、悩んでいることが恥ずかしい、などと1人で打ち明けられずに苦しんでいる人もいることでしょう。

そこで本記事では、10代が抱える悩みの打ち明け方や相談方法について以下の項目から紹介します。

- なぜ悩むの？ココロと身体がアンバランスな思春期って何？
- スクールカウンセラーって頼れるの？メリット・デメリットは？
- SNSってどうなの？そのメリット・デメリットは？
- 未成年でもOK？気軽に利用できるLINEや電話サービス

この記事を読んでもらうだけで、悩みを何処に打ち明けたらいいかや、スクールカウンセラーとの向き合い方、SNSを使うコツなどがわかりますのでぜひ参考にしてください。

<h2>なぜ悩む？ココロと身体がアンバランスな思春期って何？

</h2>

思春期とは、10歳ごろから始まるとされ、体つきが大人へと変わっていくとともに家族をはじめ周りの人に対する態度や行動にも変化が表れる期間のことを指しています。

「家族がなんだかうとうしいし、家にいたくない」「友達が幸せそうでうらやましい」などの思いは10代特有の悩みで、思春期になると心理状態にも影響を与えるのです。

ホルモンの影響などで変わり始める体の変化(のスピード)に戸惑って心が追いつかず、イライラが起こって周囲に気持ちをぶつけてしまいがちとなります。

体の変化は、男の子はがっしりと、女の子は丸みを帯びてきますが、心の変化については主に次の3つが表れてきます。

- 家族と距離を置くようになる
- 自分自身に関心が出てくる
- 友達との付き合い方に変化

これら心の3つの変化について、次の通り解説していきます。

<h3>家族と距離を置くようになる</h3>

思春期は家族との距離を置くようになって来る時期で、親からの話がうっとうしく感じるようになります。

例えば、親に対するあいさつや返事などの言葉が少なくなったり、「家にいたくない」という気持ちになったりしませんか？

親に頼らずに自分で何でもやりたいと、自立心が出てくる一方で、自信が持てずに親に頼りたいと思う面もでて、心が揺れ動いていく時期といえるでしょう。

また、親に対して「秘密」が増えるようになり、その秘密が親にはバレたくないと思うようになってきます。

<h3>自分自身に関心が出てくる</h3>

体の変化に伴い、ファッションや髪形といった外見も気になってくる時期で、ニキビが気になったり、女の子はダイエットにも関心が向いたりするようになってきます。

また、外見のみならず内面について自分のことを客観視するようになるのも思春期の特徴です。

自分と他の人たちとの違いを感じるようになり、相手の方が上だと思ってコンプレックスを感じたり、自信を失って落ち込むなどの感情が出てきたりしていませんか？

さらに、「自分らしくいたいのにどうしたらいいの？」「自分には長所なんてあるのかな？」など答えがなかなか出ないことに悩むようにもなります。

個人としての自分を認識するようになり、自分でコントロールできない戸惑いやイラつきがでてくるようになるのです。

<h3>友達との付き合い方に変化</h3>

思春期は、友達との付き合いが増えていき、親よりも友達の言うことを大切に感じるようになってきます。

「仲間外れにされたくない」という思いや周りから浮きたくなくて自分の意見が言えなかったり、ノリに合わせて明るく振舞っていたりと気遣いをしていませんか？

このように、友人づきあいには非常に敏感となり、「友人にどう思われるのか」といった他人の目がとても気になってくるのです。

また、異性に対する関心も高まっていき、異性に対してドキドキしたり、性に興味がわいてきたりします。

<h2>スクールカウンセラーって頼れるの？ メリット・デメリットは？ </h2>

もし友達のことや家族の悩みなどが自分にとって辛く感じる場合は、スクールカウンセラーに頼ってみると良いでしょう。

ここでは児童・生徒の相談を聞くプロフェッショナルであるスクールカウンセラーについて、その特徴と注意すべきことを紹介していきます。

<h3>スクールカウンセラーとは？ どんな仕事？ </h3>

スクールカウンセラーは、児童・生徒の心理についての専門知識を持った相談のプロフェッショナルで、学校に通う児童や保護者などの悩みに寄り添ってくれています。

公認心理師や精神科医、臨床心理士などの資格をもち、悩み相談の経験を多く積んだ人を採用しているので、とても頼れる存在と言ってよいでしょう。

スクールカウンセラーは主に以下の3つのことを行っています。

1. 児童・生徒へのカウンセリング
2. 保護者に対するアドバイスや援助
3. 教職員に対するアドバイスやコンサルテーション

その他、児童・生徒の学校内での様子について見学や観察を行うのもスクールカウンセラーの仕事です。

ただし、先生ではないので毎日学校にいるわけではありません。

週3日や週1日などと地域や学校によって相談を行う日時が決められています。

もし、スクールカウンセラーに悩みを相談したい場合は、話しやすい先生（担任や保健室の先生など）を通してお願いするか、生徒が直接申し込むかのどちらかです。

直接の申し込みは、申込用紙などを書いて提出もしくは投函するなど、学校によって対応は違ってきます。

<h3>どんな相談を受けてくれるの？ </h3>

スクールカウンセラーに相談できる内容は主に次の通りです。

家庭の悩み	友達との関係
不登校・いじめ	心身の健康について
勉強の悩み・進路	教職員との関係

あくまで一例ですが、学校内の悩みだけでなく、学校外による地域での活動や家庭での悩みについても相談することができます。

また、発達障害に関することやDV、非行などについても相談可能です。

基本的に児童生徒から寄せられる悩みについては、学校内外問わずにどんな内容でも聞いてもらえるので、安心して相談すると良いでしょう。

<h3>親バレしない？プライバシーは守れる？</h3>

スクールカウンセラーは相談の秘密を守るように定められているので、原則としてプライバシーを守ってくれます。

しかし、相談内容によって生徒の身体や命の危険にさらされる可能性がある場合は「通告義務」と言って、校長や担任の先生、保護者などに話を通さなくてはなりません。

そのため、カウンセリングをしているときに「先生か誰か他に相談できる人はいる？」などと聞いたうえで、承諾を得た場合には、必要な人の助けを借りるケースも出てきます。

また、相談を受けたことや生徒の名前などはある程度学校側と共有されると思ってください。

ただし、相談内容に関しては全て報告することはしないので、もし相談する場合は丁寧にその点を話し合ってみましょう。

<h3>デメリットもあるの？</h3>

悩みに耳を傾けてくれプライバシーを守ってくれるスクールカウンセラーですが、デメリットもあります。

主なデメリットは次の通りです。

<h4>常に学校にはいないこと</h4>

スクールカウンセラーは学校の先生ではないので、常に学校にはいません。

地域そして学校と契約していて、週3日や週1日など相談を行う日が決められたりしています。

そのため、予約の日時を決めなくてはならず、来ているからすぐに話を聞いてもらうことができないのです。

<h4>相性の合う・合わないがある</h4>

スクールカウンセラーは頼れる専門家ですが、生徒との相性について合う・合わないがありません。

スクールカウンセラー自身、児童生徒に寄り添う努力をしてくれませんが、残念ながら相性はあって、お互いの気が合わないケースも考えられるのです。

相性の合わないカウンセラーの場合は、心を開いて相談することが難しく、かえってストレスを引き起こす可能性が高くなります。

<h4>人目が気になる</h4>

相談しにいきたいのに、周りの目が気になる人も多くいることでしょう。

相談する場所が入りにくい雰囲気であったり、周りに知っている人が多くいたりすると、気持ちとして相談に行きづらく感じます。

悩みを相談をしに行きたくても、最初は勇気がいるものです。

先生や友達など知っている人に見られたくないという思いが強い人には、ハードルが高く感じるかもしれません。

<h4>緊急や臨機応変での対応はできない</h4>

スクールカウンセリングは基本予約制なので、緊急時などの対応ができません。

「今すぐ悩みを聞いてほしい」と思っているのに、学校にはいなかったり、他の人の予約が入っていたりする場合があったりします。

問題が起きたのですぐに話を聞いてほしいといった場合などは、生徒の身体や生命の危機となる可能性を除いて、柔軟な対応は難しいでしょう。

<h2>SNSってどうなの？そのメリット・デメリットは？</h2>

スクールカウンセラー以外に悩みを相談する方法は、電話やメール、インターネットの掲示板などがありますが、最近10代に人気が高いのはSNSによる相談です。

SNS相談とは、スマートフォンなどの端末で、チャット形式をとりながら画面向こうのSNS相談員と文字を使ったテキストでやり取りを行う相談方法のことを言います。

ではSNS相談のメリットとデメリットはどのようなものなのでしょうか？

<h3>SNS相談のメリットとは？

ここ最近、悩み相談の多くの団体はSNSにメリットを見出し、LINEやTwitterの公式アカウントを持って対応するようになりました。

実は10代のコミュニケーション手段はSNSが中心で、LINEとTwitterを主に使用しているとの報告が挙げられているのです。

それゆえ、国や教育の専門家もSNS相談に注目するようになってきました。

人気のSNSでの相談のメリットは次の通りです。

<h4>好きな場所・時間で相談できる</h4>

SNSでの相談は、基本的に好きな場所そして時間に相談することができます。

自宅や通学途中、外出先などで受けられるので、周りを気にせずに自分のペースでチャットすることが可能です。

また、時間帯も地域の事情によりますが、(児童・生徒が)相談しやすい放課後から深夜まで受け付けてもらえる団体もあり、中高生の利用実態に合わせて対応しています。

スクールカウンセラーのように基本予約をする必要はないので、いつでも思い立った時に連絡することができるのが強みです。

ただし、相談団体によって対応は違ってくるので、利用する場合は確認したほうが良いでしょう。

<h4>素性を明かさずに話せるので気軽に相談できる</h4>

顔を見せたり、本名や学校名を名乗らずに相談できるというのもSNS相談の強みです。

カウンセラーに相談したいことがあっても、実際に顔を合わせたら緊張してうまく話せないという児童・生徒も多くいます。

チャットでの相談であれば、文字によるコミュニケーションでリアルタイムでの対応が可能である為、顔を出すのに抵抗ある人には使いやすく感じるようです。

また基本的に本名を名乗らずに相談ができるので、プライバシーも守れて気軽にアクセスすることができます。

もちろん、親バレの心配ありません。

<h4>相談の内容が見返せる</h4>

SNS相談は文字によるやり取りなので、記録が残って後で見返すことができます。

抱えている悩みや苦しみを文字として記録されるので、自分の気持ちや状況を整理することが可能です。

カウンセラーのメッセージやアドバイスも残るので、解決へのきっかけに繋がることもあります。

また、カウンセラー側も残った記録を見られるので、たとえ相談が中断してもすぐに対応できるというのもメリットです。

<h4>人に聞かれる心配がない</h4>

SNS相談は、文字によるチャット形式なので人に聞かれる心配がありません。

文字によるコミュニケーションのため、場所や時間を選ばず相談できるうえ、電話のように人に聞かれない場所を探したりするなどの心理的負担が少なく済みます。

実は、現代の中高生は電話やメール両方とも使わなくなっているのです。

SNSのチャット機能や知り合いのみに電話をすることが多いため、メールアドレスを覚えることもなく、電話の場合は緊張して話が出来ないという話が聞かれます。

悩み相談はとてもセンシティブなものなので、人に聞かれたくないという意識が働きます。

SNS相談はそうした思いに応えることができる方法と言えるでしょう。

<h3>どんなデメリットが？カウンセラーが少なかったりトラブルも

場所や時間を選ばず、気軽にアクセスできるSNS相談は中高生に人気ですが、もちろんデメリットもあります。

そのデメリットは以下の通りです。

<h4>表情や声色が伝わりにくく、相談の意図が伝わりづらい</h4>

SNS相談は文字でのやり取りとなるので、相談する側の表情や声の調子が伝わらないので、どういった相談であるかの意図が見えてこないことがあります。

電話や対面での相談であれば、相手の表情や声色などを見聞きしてどのような心理状態であるかを確認できますが、文字だけの場合は見極めることができません。

そのため、相談者の言いたいことが直ぐに分からず、聞き返したり、返信のタイミングがずれたりするという欠点があります。

<h4>相談員の中には不慣れな人もいる・相談員が足りない</h4>

ニーズの高まっているSNS相談ですが、対応できる相談員が少なく、不慣れな人もいます。

近年始まったばかりの相談方法のため、対応できるカウンセラーが少なく、相談機関も少ないのが現状です。

それゆえ、すぐにつながらず待たされてしまったり、返信が遅れることもでてきています。

また、使い慣れている中高生の相談者たちと違い、カウンセラーが相手のテンポや文章量に合わせるのが難しく、応答にタイムラグが生じていたりするのです。

<h4>気軽さゆえに依存し、弱みに付け込まれる</h4>

SNSは気軽に使える反面、人の弱みに付け込んでトラブルとなる可能性もあります。

残念ながら、SNS相談は現在数が少ないこともあり、いたずら目的や犯罪の温床などになって信用できないものもあつたりします。

悩みを聞いてもらった方からすると、警戒心が取れてつい相手を信用してしまい、気軽に会おうという気持ちが湧いてきてしまうことでしょう。

その思いを利用して、「相談」と称して「会って話を聞いてあげる」といわれたり、人の悩みに付け込んで近づかれて、トラブルに発展してしまうケースが見られます。

昨今のSNSトラブルもテレビで報じられているのを見たりしているのではないのでしょうか？現実に起こり得ることなのです。

また、アカウントを乗っ取ったり、架空アカウントによる詐欺サイトに誘導するなどのトラブルも起こっていたりします。

<h2>未成年もOK？気軽に利用できるLINEや電話サービス</h2>

ここでは、国や地域、またはスクールカウンセラーなどの専門家によるおすすめの悩み相談窓口やカウンセリングサービスを紹介します。

こちらで紹介しているのは、原則無料で対応、サービスによっては深夜も受け付けてくれるので安心してください。

<p>チャイルドライン* 対象：18才まで 方法：電話（通話無料）・チャット 時間：16～21時まで *厚生労働省のHPでも紹介されています</p>	<p>あなたのいばしょ* 対象：年齢 性別 問わず 方法：チャット 時間：24時間いつでも *厚生労働省HPでも紹介されています</p>
<p>NPO法人ウィーズ 家庭環境に悩む子供を対象にした相談サービスです。 対象：年齢 性別 問わず 方法：LINE 時間：24時間いつでも</p>	<p>若者メンタルサポート協会 対象：年齢・性別問わず 方法：LINE 時間：24時間いつでも</p>
<p>LINE 相談窓口 むすびめ 対象：18才まで 方法：LINE 時間：平日9:00～21:00</p>	<p>若草プロジェクト 対象：10～20代 女性のみ 方法：メール LINE 時間：メール（2週間以内） LINE（友達登録後に窓口から連絡）</p>

厚生労働省でも紹介している相談窓口があります。
（上記の相談サービスも一部紹介しています）

困った時の相談方法・窓口

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

<注意すべきこと>

- ここで紹介したカウンセリングサービスをなるべく利用しましょう。
もし「直接会いたい」などあり得ない連絡があった場合は相談サービスに報告してください。
- 相談時間を決められているケースが多いので、時間を守りましょう。
- Twitterでの直接のSNS相談は避けてください。

トラブル被害が一番多い報告がされています。Twitterは発信のみのツールとみなして、直接相談は避けましょう。

<h2>まとめ

ここまで10代が抱える悩みや相談の仕方、スクールカウンセラーやSNS相談の頼り方などについて解説しました

10代は悩み多き時期とは言え、抱えている悩みをそのままにしておきたくはないですよね？

中には周りから見ても深刻な悩みであったり、早いうちに相談しなくてはならないこともあるかもしれません。

家族の悩みや自分についての困りごとなどは、つい自分の中に抱え込んでしまいがちですが、きっと誰かが聞いてくれるはずです。

なので、ほんの少し勇気を持ってスクールカウンセラーやSNSでの相談で悩みを話してみませんか？

SNSの相談も、この記事に書いてる注意点を読めばきっと大丈夫です。

この記事があなたの抱えている悩みの解消につながるように願っています。