

人の目を常に意識する世代

かえるかげんしょう

ー 蛙化現象は、なぜ起きる？ ー



毎年12月に発表される流行語大賞。今年はまだ発表されていませんが、心理学用語では、今年は「蛙化現象」という言葉をよく聞きました。

蛙化現象とは、好きな人の言動の理想と現実ギャップがあると、気持ちが覚めてしまうことを表します。Z世代（1990年代後半から2012年頃に生まれた世代。10代から20代半ばを指す）でSNSを通じて、広まりました。

Z世代は、SNSに囲まれて育った世代です。SNS上で、自分よりいい生活をしていたり、優れていたりする人を見ることが多いことから、自身を謙遜してしまうことが多いようです。自己肯定感の低さから「こんな自分を好きになるなんて…」と感じ、相手へ嫌悪感が出る場合もあるようです。

この世代は、他人にどう見られるかを常に意識し、目立つことを避け、調和を大切にする傾向があります。人の目を意識しすぎることは自分を苦しめますが、周りを気に掛けることは、悪いことばかりではありません。Z世代は、SNSで国境や世代を超えて、いろいろな考え方を尊重することができる世代でもあります。

【参考】朝日新聞 2023年10月12日

【次回スクールカウンセラー来校日】

11月17日（金）

スクールカウンセラー来校日 令和5年度 年間スケジュール			
11月	17日(金)	2月	29日(木)
12月	4日(月)	3月	なし
1月	25日(木)		

悩みや不安があるとき、気持ちを言葉にして人に話すと、前向きになれることがあります。

相談内容の秘密は守られます。安心して利用してください。

希望者は、担任か養護教諭に申し出てください。

* 相談室の利用方法について*

スクールカウンセラーに相談する以外にも、校内の相談係の先生と相談室で話ができます。

希望する人は、養護教諭、担任、教科担任等、どの先生でもよいので申し出てください。

後日、日時を設定します。