

尾木ママの
女の子相談室 ①

自分についての
なやみ



Girls consulting rooms vol.1 Tortured thoughts
about oneself

We can't change ourself spots, yes or no? Why we
have to go to school? It is here to answer any
questions you have about life.

おしえて
尾木ママ!

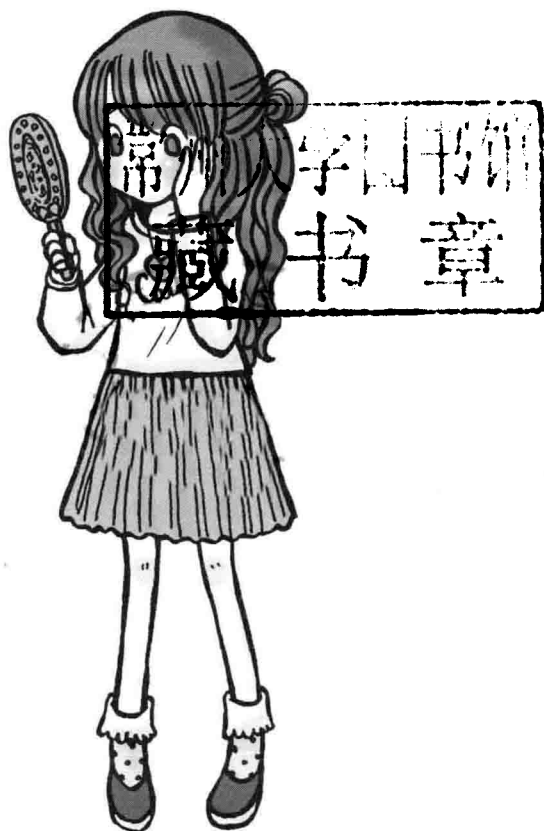


監修 尾木直樹

尾木ママの
女の子相談室 1

★
自分につれての
★ なやみ ★

監修 尾木直樹



ポプラ社

監修・文 尾木直樹 (おぎ なおき)

1947年、滋賀県生まれ。教育評論家、法政大学教授・教職課程センター長、臨床教育研究所「虹」所長。早稲田大学卒業後、中・高などで教員として22年間ユニークで創造的な教育実践を展開。現在も大学で教壇に立つほか、調査・研究、テレビ・ラジオ出演、評論、講演、執筆活動にも取り組む。著書多数。最近「尾木ママ」の愛称で多数のメディアで活躍中。

オフィシャルサイト <http://ogimama.jp/>

オフィシャルブログ <http://ameblo.jp/oginaoki/>

- 編集制作…株式会社アルバ
- 制作協力…臨床教育研究所「虹」、
花塚絵理子 (同上)
- 執筆…古川美奈、斉藤道子、福島美喜子
- デザイン・レイアウト…チャドル 108
- イラスト…カタノトモコ、小笠原朋子



尾木ママの女の子相談室 1 自分についてのなやみ

発行 2013年4月 第1刷 ©

監修 尾木直樹
発行者 坂井宏先
編集 浦野由美子
発行所 株式会社ポプラ社
〒160-8565
東京都新宿区大京町 22-1
振替 00140-3-149271
電話 03-3357-2212 (営業)
03-3357-2216 (編集)
0120-666-553 (お客様相談室)
FAX 03-3359-2359 (ご注文)
印刷・製本 図書印刷株式会社

★ポプラ社はチャイルドラインを応援しています★

こまったとき、なやんでいるとき、
18さいまでの子どもがかけるとんぼ

チャイルドライン。

0120-99-7777

ここ4時～ここ9時 *日曜日はお休みです



ISBN978-4-591-13250-0 N.D.C.367/111P/22cm
インターネットホームページ <http://www.poplar.co.jp>

Printed in Japan

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を
代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても
著作権法上認められておりません。

落丁本・乱丁本は、送料小社負担でお取り替えいたします。ご面倒でも小社お客様相談室宛にご連絡ください。
受付時間は月～金、9:00～17:00です(ただし祝祭日は除く)

もくじ

はじめに……2

第1章 わたしって、ぜいじってんなの？……7

なやみ1

まわりの目が気になります。意識しすぎ？……8

自意識過剰だと感じることってある？

みんなの体験談……

★なやみ1へのアドバイス……12 10

なやみ2

思ったことをうまく言えません……14

みんなはどっち派！?

ハッキリ言えるようになるべき！ 今のままでいい！……18 16

★なやみ2へのアドバイス……18

なやみ3

ちよつとしたことですぐにイライラしてしまう……20

イライラしたとき……みんなはどうしてる？……21

★なやみ3へのアドバイス……22

なやみ4

暗い性格を直したい！……24

みんなはどっち派！?

直すべき！ そのままでいい！……28

★なやみ4へのアドバイス……30



なやみ5

塾のことを考えるとゆううつになってしまいます……32

みんなはどう!? ガールズ☆トーク

塾にかよってる？ 塾って楽しい？……33

★なやみ5へのアドバイス……36

なやみ6

ネットだといついウソを書いてしまいました……………38

ネットにウソを書いたことある？

みんなの体験談……………40

★なやみ6へのアドバイス……………42

なやみ7

ついリストカットしてしまいました……………44

★なやみ7へのアドバイス……………46

どうやってストレス解消してる？

みんなの体験談……………48

なやみ8

携帯がないと何をしていいかわかりません……………50

★なやみ8へのアドバイス……………51

携帯依存度チェック……………54

なやみ9

なやむ気持ちかわかりません……………55

★なやみ9へのアドバイス……………56

尾木ママコラム☆めざせすてきな女の子！

他人の目気になる年ごろ……………58

第2章 学校や勉強のなやみ……………59

なやみ10

先生に嫌われてます。相性が悪いのかも……………60

みんなはどう!? ガールズ☆トーク

クラスの担任の先生ってどんな人?……………61

★なやみ10へのアドバイス……………64

なやみ11

いいリーダーになるにはどうしたらいい?……………66

リーダーになったことある?

みんなの体験談……………68

★なやみ11へのアドバイス……………70

なやみ12

勉強についていけない。わたしってバカ?……………72

勉強についていけないときどうする?

みんなの体験談……………74

★なやみ12へのアドバイス……………76



なやみ13

どうして学校に行かないといけないの？……………78

みんなはどう!? ガールズ☆トーク

学校って好き? ……79
 なんかことが楽しい? ……79

★なやみ13へのアドバイス……………82

尾木ママコラム☆めざせすてきな女の子!

勉強をする意味ってなんだろう?……………84

第3章 将来のなやみ……85

なやみ14

本気で芸能人になりたいです!……………86

みんなはどっち派!?

あきらめちゃダメ! ……88
 よく考えたほうがいい! ……88

★なやみ14へのアドバイス……………90

なやみ15

将来の夢がありません……………92

みんなはどう!? ガールズ☆トーク

将来の夢ってある? ……93
 将来は何になりたい? ……93

★なやみ15へのアドバイス……………96

なやみ16

障がいをもつ兄がいます……………98

★なやみ16へのアドバイス……………99

なやみ17

わたしはなんのために生きているの?……………101

みんなはどう!? ガールズ☆トーク

生きてる意味ってなんだろう?……………102

★なやみ17へのアドバイス……………104



尾木ママコラム☆めざせすてきな女の子!

しあわせってなんだろう?……………107

この本をよんだあとに……………108

保護者の方と先生へ……………110

尾木ママの
女の子相談室 ①

★
自分について
★
なやみ
★

監修 尾木直樹



ポプラ社

はじめに

複雑だよね、思春期の女の子のなやみって。



小学校の高学年あたりから、急に自分のこと、どう見られてるのかって気になりだして。今までは、思ったとおり口に出したり行動したり、ほしいものの親にねだったりできたのに。それに、お母さんやお父さん、学校の先生のイヤなところばかり見えるときもある。おとなってこういうもの？ わたしもこんなおとなになるの？ ぜったいにイヤだ〜！

じゃあ、わたしって将来、何になるの？ どんな仕事するのかなあ？ 何かとくいなことなんて、あつたつけ……。ついつい、友だちやお姉ちゃん、妹と自分をくらべてしまう。そもそも、勉強ってなんのためにするんだろう。いい学校に行けばしあわせになれるの？ 最近、なぜかわからないけど、イライラして、家族や友だちにキツくあたっちゃう。それで、あとから自己嫌悪……。でも、学校の先生の前ではイイコ演じちゃうんだよね。それにしても男子って、ノートンキだね。仲間とふざけあつてるクラスの男子見ると、幼稚だなあ〜って思うけど、ときどきイラついちゃう。

日によって、ときによって、テンション思いっきり高かったり低かったり。わたしってヘンなの？

そんなことないよ、だいじょうぶ。

思春期の女の子がよくかかえてるなやみだよ。子どもからおとなになるには、これまでの自分を「くずして」、新しい自分を「つくりあげていく」作業が必要なんだ。だから、女の子なら小学校高学年くらいになると、「自分って何」なんて疑問と不安が内側からつきあてくる。他人の目も気になる。

大事なのは、自分のなやみや疑問にどれだけ真剣に向きあえるかってこと。自分ひとりで考える時間も必要だけど、友だちや家族、まわりのおとなと話しあうことも大切だね。からだと心の急成長とアンバランスにイライラしたり、ハッピーになったり、ドキドキしたり。自分で自分をおさえられない。そんな思春期のこと、「疾風怒濤（あつふうどとう）（荒れ狂う嵐と波）」の時期」って言う人もいるんだ。思春期の出口の見えないトンネルのまっただ中にいるキミたちには、不安だし、意味わかんないかもしれない。けれどそれは、人生で一度ぎりの、自分をつくってかためていく、すばらしい時期なんだよ。

「自分」から目をそらさないで、ぜひ、じっくりと向きあってほしいな。さあ、尾木ママといっしょに考えていこうよ。

もくじ

はじめに……2

第1章 わたしって、ぜいじってんなの？……7

なやみ1

まわりの目が気になります。意識しすぎ？……8

自意識過剰だと感じるこつてある？

みんなの体験談……

★なやみ1へのアドバイス……12 10

なやみ2

思ったことをうまく言えませんか？……14

みんなはどっち派！？

ハッキリ言えるようになるべき！ 今のままでいい！……

★なやみ2へのアドバイス……18 16

なやみ3

ちよつとしたことですぐにイライラしてしまう？……20

イライラしたとき……みんなはどうしてる？……

★なやみ3へのアドバイス……22 21

なやみ4

暗い性格を直したい！……24

みんなはどっち派！？

直すべき！ そのままでいい！……

★なやみ4へのアドバイス……30 28



なやみ5

塾のことを考えるとゆううつになってしまいます……32

みんなはどう！？ ガールズ☆トーク

塾にかよってる？ 塾って楽しい？……

★なやみ5へのアドバイス……36 33

なやみ6

ネットだといついウソを書いてしまいました…… 38

ネットにウソを書いたことある？

みんなの体験談…… 40

★なやみ6へのアドバイス…… 42

なやみ7

ついリストカットしてしまいました…… 44

★なやみ7へのアドバイス…… 46

どうやってストレス解消してる？

みんなの体験談…… 48

なやみ8

携帯がないと何をしていいかわかりません…… 50

★なやみ8へのアドバイス…… 51

携帯依存度チェック…… 54

なやみ9

なやむ気持ちが変わりません…… 55

★なやみ9へのアドバイス…… 56

尾木ママコラム☆めざせすてきな女の子！

他人の目になる年ころ…… 58

第2章 学校や勉強のなやみ…… 59

なやみ10

先生に嫌われてます。相性が悪いのかも…… 60

みんなはどう!? ガールズ☆トーク

クラスの担任の先生ってどんな人?…… 61

★なやみ10へのアドバイス…… 64

なやみ11

いいリーダーになるにはどうしたらいい?…… 66

リーダーになったことある?

みんなの体験談…… 68

★なやみ11へのアドバイス…… 70

なやみ12

勉強についていけない。わたしってバカ?…… 72

勉強についていけないときどうする?

みんなの体験談…… 74

★なやみ12へのアドバイス…… 76



なやみ13

どうして学校に行かないといけないの？……………78

みんなはどう!? ガールズ☆トーク

学校って好き? ……79
 なんかことが楽しい? ……79

★なやみ13へのアドバイス……………82

尾木ママコラム☆めざせすてきな女の子!

勉強をする意味ってなんだろう?……………84

第3章 将来のなやみ……85

なやみ14

本気で芸能人になりたいです!……………86

みんなはどっち派!?

あきらめちゃダメ! ……88
 よく考えたほうがいい! ……88

★なやみ14へのアドバイス……………90

なやみ15

将来の夢がありません……………92

みんなはどう!? ガールズ☆トーク

将来の夢ってある? ……93
 将来は何になりたい? ……93

★なやみ15へのアドバイス……………96

なやみ16

障がいをもつ兄がいます……………98

★なやみ16へのアドバイス……………99

なやみ17

わたしはなんのために生きているの?……………101

みんなはどう!? ガールズ☆トーク

生きてる意味ってなんだろう?……………102

★なやみ17へのアドバイス……………104



尾木ママコラム☆めざせすてきな女の子!

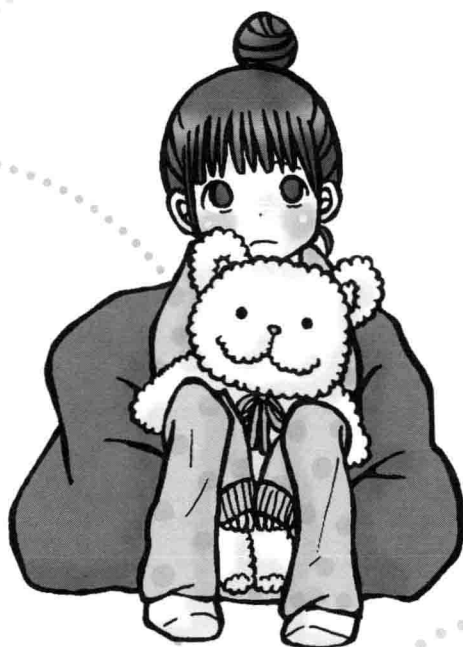
しあわせってなんだろう?……………107

この本をよんだあとに……………108

保護者の方と先生へ……………110

第1章

あたしって、
どうしてこうなの？





まわりの目が気になります。意識しすぎ？

わたしのなやみは、まわりの目を気にしすぎて堂々と行動できないことです。授業中、あてられて答えるときはもちろん、ろう下おしゃべりをしている人の前をとおるときさえ視線が気になります。わたしのことを見てる？なんか言ってる？と、意識してしまうからです。それに、五、六人くらいの人数で話すときも緊張してしまいます。いつもどおりの自分みたいにしゃべろうって思っても、なんだか不自然になっている気がします。

そのため、自分でもびつくりするくらい行動がオドオドした感じになってしまいます。この前、席がえをしていちばん前の席になったんですが、後ろからの視線が気になって授業に集中できません。授業中も休み時間も、ずーっと緊張していて本当につかれます。

このことをお母さんに話したら、「そういうのは意識過剰っていうのよ。考えすぎ。だれもあなたのことなんて見てないから」と、軽く言われました。母が言うように、わたしが意識過剰なだけでしょうか？ でも、どうしても他人の目が気になってしまいます。

こんなわたしって、変なんでしょうか？

(ちか・11歳)

わたしはまわりの目が
気になります

あ、人が
いっぱいいる……

ちょっと人の前を
とおるときも……

おしゃべりを
しているときも……

あ、そのお菓子
わたしも食べたこと
ある……!

あ、わたしも
ね……

わたしがしゃべると
しずかになる気がするし……

授業中も視線を
感じます……

きょうも
つかれたなあ……

はあ

人の視線が気になるちかさん……あなたはと思う？

みんなの体験談

自分の
自意識過剰っぷり
が心配！

わたしは自意識過剰をとおりこして、被害妄想趣味？と、思うことがたびたびあります。たとえば、クラスでだれかが笑っていたら、ぜったいに自分が笑われていると思うし、「うざい」と、どこから聞こえてきたら、それも自分のことだと思ってしまう。そのたびにドキドキしたり、暗い気持ちになったりします。

考えすぎだつてことは、自分でもわかっています。だれもそんなにわたしのことを注目していないんです。でも、どうしても気になってしまいます。きつと気にするあまり、言動もヘンなことになってると思います。友だちにはわたしみたいな子はいません。直接聞いたことはないけど、みんなクラスのだれかが笑っていても平気そうです。こんな気持ちになるわたしって、おかしいのかな？と、心配になります。

すず

だれもわたしのことなんか
見てない！

小さいころから人前で話したり、何かをやったりするのがニガテでした。親が心配して、克服できるようにいくつか習い事をさせたのですが、それもすぐにイヤでやめていたそうです。そして親は引っこみじあんな性格だからしかたないと、あきらめたそうです。

わたしもずっと、そういう性格なんだとあきらめていました。ところが、中学校に入ってクラス委員のひとりに抜擢されたのです。最初はクラス全員の前で話すのが本当に苦痛で、何度も学校を休もうと思いましたが、でも、同じ委員の友だちに助けられて、何回か発表するうちに、少しずつ話せるようになってきたのです。今もまだ発表のとき、「見られてる！」と思うと下を向いてしまいますが、前よりはちゃんと話せるようになった気がします。かならず「だれもわたしなんか見てない！」と、暗示をかけてから話すようにしています。この暗示、けっこう効果ありますよ。あき



恐怖の短パン!!
体育の授業なんてなくなれ!

自分でも自意識過剰だなぁと思うことがあります。わたしはクラスの子の中でも、太っているほうで、とくに太ももが超太いんです! ひざがしらも巨大で、本当に自分の足が太キライです。友だちは「気にすることないよ」と、言ってくれるけど、そういう子はたいてい足が細いので、わたしのなやみなんて結局はひとことなんです。

ふだんはなるべくスカートを下めにはいて、ごまかしてませんが、体育の時間が恐怖です。うちの学校指定の短パンが、ビックリするくらい短いのです! これがもうイヤでイヤでたまりません! 走ったり、バスケしたり、何をしていても、まったく集中できません。ぜったいにみんな、わたしの太い足をカゲで笑っているんです。自意識過剰だとは思っけど、この気持ちはぬぐえません。体育の授業なんてなくなればいいのに!

ゆうり



あがり症はいつか直るの?

わたしは極度のあがり症です。授業中にさされて、答えるだけでもドキドキしてうまくしゃべれません。顔も真っ赤になってしまいます。みんなが自分に注目してる!と思うと、心臓がバクバクします。だから、学校の行事などで、ハキハキとみんなの前で発表したり、先生に堂々と発言したりする友だちのことがうらやましい! ホント、尊敬します。

でも、わたしも小さいときはこんなじゃなかったんです。幼稚園の劇の発表会では、わりといい役をもらって演技したこともあります。まったくあがりなかつたんです。気がついたらあがり症になっていました。いつかこのあがり症、直るのかな?

そろ

みんないろいろな経験をしているね。
ちかさんへの尾木ママのアドバイスは……