

教育相談だより

倉敷市立玉島北中学校
2026 第4号
令和8年7月1日

「パフォーマンス（効率）重視、の弊害」



Z世代（10代から20代の若者）を中心に、何が大切かという価値基準に、コスパ（コストパフォーマンス）、タイパ（タイムパフォーマンス）に次ぎ、メンパ（メンタルパフォーマンス）が加わったそうです。人間関係の悩みを誰かに相談したい。だけど、友達の時間を割きたくない、変に思われたらどうしよう、悩んでいることを知られたくない…など、本来の悩みとは別に悩みごとが増えてしまう、これは「メンパが悪い」そうです。

近年ではChatGPTをはじめとする生成AIを「友達」や「カウンセラー」のように頼る若者が増えています。人間のように気遣う必要がなく、時間も問わず、気軽に利用できます。しかし、情報漏洩や、AIに頼りすぎて実際の人間関係にますます臆病になるなど弊害も報告されています。AIに相談すれば耳障りの良い言葉が返ってきますが、のめり込みは禁物です。

夏休みは、普段の人間関係やAIから少し距離をおいて、自分自身の内面と向き合うチャンスです。パフォーマンス（効率）のことはいったん忘れて、のんびり、ゆっくりできる時間を過ごしてほしいです。海や山など自然の中に身を置く時間もきっと癒しになるでしょう。

【スクールカウンセラー】

いしい ともひさ
石井 智久先生



【7月の来校予定】

6日（月）**午前**（9：00～12：00）

13日（月）**午後**（13：30～16：30）

場所：情報教室 相談時間：1回 30～45分

【9月の来校予定】

7日（月）**午前**（9：00～11：00）14日（月）・28日（月）**午後**（13：30～16：30）

※日にちと時間の確認をよろしく願いたします。

相談申し込み方法 玉島北中学校 TEL 526-3000

担任の先生か直接、生徒支援コーディネーター原田までご連絡ください。