



みなさん、こんにちは。第4回定期試験を終えて、ほっとしているところですか。卒業予定生は、新生活に向けて不安もあるところでしょうが、ワクワクした気持ちの方が大きいかもしれません。在校生も、このゆとりある時期を有意義に過ごしてくださいね。2月・3月は、4月に向けての充電期間です。体調に不安があれば、十分な休養をとることや、状況によっては受診も必要でしょう。心もゆったりと安心できるような環境が必要です。心も体も、健康が大切ですが、誰も悩みはあるものです。他人から見れば小さなことでも、自分にとっては大きな悩みになることだってあります。カウンセラーの先生との面談は、年度末のため休止していますが、何か気になること・話したいことがあれば、いつでも担任の先生や教育相談室へどうぞ。



## 4月に向けて 社会に出る準備としての「自由」と「思いやり」~~バランスの難しさ~~

「社会」は人の集まりです。自分が良くて、他の人はどうなのか？ 例えば・・・その「香り」。自分にとって心地よいものでも、過敏な人もいます。特に香水・オーデコロンなどの香りは、人によって好み異なります。また、普段から使っている人は、嗅覚（鼻が匂いを感じる）が慣れてくるため、周囲の気持ちには気づかないことも・・・こんな声があります。

### 嗅覚が敏感な高校生、「におい」は自由だから悩ましい

嗅覚：鼻が匂いを感じる

「高校生新聞」2025/04/29 より

皆さんは、苦手な「におい」がありますか？ 私は人一倍嗅覚が敏感な「嗅覚過敏」で、香水のにおいや、いろいろな食べ物などのにおいが混ざった環境がとても苦手です。私の悩みを聞いてください。

(高校生記者・猫鳥=3年)



### クラスメートの香水で体調不良に

日常生活に支障をきたすほど嗅覚が敏感な症状を「嗅覚過敏」と言います。病気ではありません。嗅覚過敏は周囲から気づかれにくいですが、皆さんの周りにも、苦しんでいる人がいるかもしれません。

私の高校では、香水をつけてもよいことになっています。一時期、強めの香水をつけてくるクラスメートがいました。そのにおいを嗅ぐたびに、私は頭痛や吐き気をもよおし、せきは止まらず息苦しさの症状も出ました。授業を受けるのもままならない日もありました。

### 「においがきつい」とは言えず…

自分ではクラスメートに「香水がきつい」と伝えにくく、先生に相談しました。しかし「におい」はややデリケートな話題のうえ、香水や洗剤、柔軟剤はどんなにおいの商品を使おうと本人の自由です。どう声をかけたらクラスメートを傷つけず環境を改善できるか、先生と一緒に悩みました。

最終的には複数の先生の意見を聞いたうえで、担任の先生がクラスメートに声をかけてくれ、問題は解決しました。しかし、においに関する「選択の自由」と「香害」の境目や、嗅覚過敏の人とのバランスはどうあるべきか、難しいと感じました。

## マスクのにおいも苦手

嗅覚過敏の症状が出るのは、香水などのにおいだけではなく、嗅覚過敏を友達に相談したとき、「マスクつければいいじゃん」と言われたことがあります。ところが、私は「マスクのにおい」も苦手で、逆に体調不良を誘発してしまいます。身近で意外なものも苦手な人がいるということを知ってほしいです。

### 「香害」になっていない？

嗅覚過敏のつらさは「周りの理解が得づらいこと」と「香水や洗剤などのにおいは、好きなものを選ぶ自由があること」だと感じています。ただ、自分の身の回りのにおいが誰かを苦しめていないか、香害になっていないかを考えてみてください。自分の選んだ香りで傷ついている人がいないか、においが強すぎないか気にかかるようにしたら、より多くの人生きやすい、思いやりのある社会になると思います。

例えば・・・こんな「におい」「香り」が、苦手な人がいます。

- 香水・オーデコロン
- 整髪料（ヘアスプレー・ヘアワックスなど）
- 洗剤・柔軟剤
- アロマ・お香
- 芳香剤（トイレの中・車の中など）
- 制汗剤（汗止めのスプレー・汗拭きシートなど）
- 排気ガス
- 飲食店（店内だけでなく、換気扇から外に出るにおいも）



一般的には「いい香り」「癒される香り」でも、苦手な人がいるようです。あなたが

がお気に入りの香りでも、隣の人は好きではないかもしれないのです。レストランのいろいろな食べ物・油の混ざったにおいが苦しくて、友達に誘われても一緒に行けないのが辛い・・・そんな人が、あなたのすぐそばにいるかもしれません。

## アルバイトで、こんなことはありませんか？

- アルバイトを始めたいのに、面接に行っても落とされてしまう。
- 自分ではがんばっているつもりなのに「だめ」と言われてしまう。
- 「仕事の覚えが悪い」「仕事が遅い」といわれてしまう。
- 指示されたとおりにやっているのに「違う」といわれる。
- 人間関係がうまくいかない。
- コミュニケーションがうまくいかない。
- 仕事が長続きしない。

など



アルバイトを探すときにも、

### 「ヤング ハローワーク」

がサポートしてくれます。

学校から近いので、相談に行ってみましょう。あなたの希望に沿って、いろいろな求人情報を提供してくれます。

焼き肉「きんぐ」の向かい側  
茶色の建物「JA会館」の中です。→

ご予約・お問い合わせ

☎ 055-221-8609

受付時間 9:30~18:00  
(土・日・祝日・年末年始を除く)

甲府新卒応援ハローワーク（ヤングハローワーク）

〒400-0851  
甲府市飯田1-1-20山梨県 JA 会館 5 F  
▶JR 甲府駅から徒歩15分  
▶バス停 宝一丁目 / 飯田三丁目 から徒歩3分



そのほかにも心配なことがあれば、教育相談係に相談してください。  
進路指導係や年次の先生方と協力してみなさんを応援します。