

## 相談室便り No.2

生徒のみなさんへ



令和3年5月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー相楽直子・秋田貴与子

心の教室相談員 上町真由美

みなさん こんにちは！再び緊急事態宣言がでました。活動が制限されますが、その中でできることを考え、行動していきましょう。今回は不安についてお話ししたいと思います。

### 対人不安の心理学

新しい環境に慣れてきましたか？今まで仲の良かった人と違うクラスに、違う学校に進んだ人もいます。SNSでつながっていることも多いと思いますが、「LINEに既読がついているのに、返事が来ない。もう3時間もたっているのに、何か気を悪くすることを言ってしまったのか?!」スクショを他の人に転送されて「マジうざい」とか言われていたら、学校に行きたくない。」こんな気持ちになったことはないでしょうか？

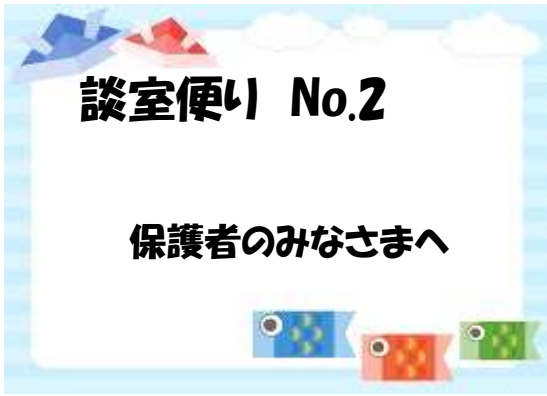
心理学に「投影」という用語があります。自分の気持ちを人の気持ちのように感じてしまうことです。この方法のいいところは、自分の気持ちと人の気持ちが重なるように思えるので「共感」といった現象が起こるところです。対人不安の強い人は、この方法を使いがちだと言われますが、だからこそ周囲から「気の利く人」と思われていることがよくあります。

相手が自分のことを「うざい」と思っているのだろうと思うのは、実は自分自身が自分を「うざい」と思っていて、それを「投影」しているからかもしれません。よく「自分がされて嫌なことはしないように」と言われてきませんでしたか？これはあまりお勧めしません。「自分を基準にしないで、自分と相手が違う人であることを意識したうえで、相手がどう考えているかを考えてみよう。」これが対人不安の強い人へのアドバイスです。誰でもよく知らない相手には「投影」しがちになるのです。そこでいったん冷静になって「これは投影かも」と思えると、ちょっと楽になるのではないのでしょうか。

引用文献：「心理臨床の広場」Vol.13 No.2 一般社団法人心理臨床学会

不安なこと、心配なことなど一人で抱えないでください。些細なことでも話を聴かせてください。一緒に考えましょう。





令和3年5月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー相樂直子・秋田貴与子

心の教室相談員 上町真由美

中学生はアイデンティティを確立するために、「自分は何者か」と考え悩み始める時期です。今回はジブリの作品から、自立についてお話ししたいと思います。

### 「千と千尋の神隠し」に見る自立の心理学

この作品は、引っ越しという別離のテーマが描かれています。引っ越しに不満な千尋に両親は配慮する気配もなく物語が始まります。この状況は千尋にとって大きな心理的危機なのです。登場人物が千尋の心の反映だとすると、湯婆婆は厳しい現実を突きつける理不尽な親や社会、カオナシは寂しさと思ひ通りにしたい貪欲な欲望、坊は赤ちゃんとして甘えて暴れていたい気持ちではないでしょうか。特に湯婆婆は塩対応で厳しく、対照的に銭婆婆は優しく保護的です。「湯・銭」で一つの言葉と読み解けば、この双子の婆婆は心の中の良い親のイメージと悪い親のイメージであり、合わせて一人なのです。この婆婆達と出会い、千尋は物事の良い面と悪い面が分かちがたく存在していることを直視していきます。つまり千尋は自分のこころの強烈な部分や矛盾した部分と戦っていたのです。

湯婆婆に姓名を奪われ「千」とよばれます。姓名は人の歴史や親の期待など「生まれた意味」「自分らしさ」を表し、それを失うことは自己の危機を意味します。心理的危機とは「自分は何者で、何をしたいのか」という大事なことを忘れてしまう危機なのです。この名前を守る戦いは、他者に合わせすぎて自己を見失うか、欲望にのまれ他者や社会を見失うか、の狭間で自分を確立する困難な道のりなのです。心理的自立は依存と表裏で、自分が依存していることを自覚できてはじめて自立の道が開けます。「ハク（両親）を助けたい」という自分にとって何が大切なのかということから目をそらさず、自らの望みを発見することで、千尋は一步自立します。自立はただ我が道を行くことではなく、不完全で悪いところもある相手を丸ごと受け入れ、その人を思いやることなのです。釜爺の言葉を借りれば「愛だ、愛」でしょう。自立することは、自分が不完全であることを認め、誰かのために働き、誰かを愛することができるようになることです。これは千尋の年に限らず、現代の私たち共通のテーマだと思います。

引用文献：「心理臨床の広場」Vol.13 No.2 一般社団法人心理臨床学会



5月	相樂(月曜)	6日	10日	17日	24/31日
	秋田(金曜)	7日	14日	21日	28日
6月	相樂(月曜)	7日	14日	21日	28日
	秋田(金曜)	4日	11日	18日	25日
7月	相樂(月曜)	5日	12日	19日	/
	秋田(金曜)	2日	9日	16日	