



相談室だより No.4

生徒のみなさんへ

令和4年7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 小川直美

ちょっと繊細な「自分さん」と上手につき合うために

「自分さん」とうまく付き合う

自分自身がどんな時に過敏になり、どんな時に楽しさややりがいを感じるのか、そして自分にはどんな工夫があるのかを知ることはとても役に立ちます。「自分自身」をここでは「自分さん」と呼ぶことにしましょう。「自分さん」とは長い付き合いになりますから、上手な付き合い方を見つけることは大切です。

「自分さん」がちょっと敏感で、何かのラベルに当てはまるように感じることもあるかもしれません。「自分だけじゃなかった」という納得感をその体験は与えてくれるかもしれません。でもそれはスタート地点に立っただけです。立ち止どまらずに、歩みを進めていきましょう。

簡単なアイデアとして

「自分さん」を悩ます人物や場所、状況、刺激があるなら、そこから適度に距離をおくことが簡単な場合もあります。苦しい場所に自分を留めおくことは、自分をいじめているのと同じかもしれません。まずは「自分さん」を大切に思いやりましょう。騒がしい刺激があふれる時、TVを消す、SNSからログオフする、人込みを避ける、耳栓を使うなど工夫してください。

もう一つの方法は、避けていたものごととあえて全身で向き合う方法です。少しずつ、守ることなく、居直って全身で刺激と向き合ってみる方法です。これは「エクスポージャー」と呼ばれ、不安や恐れのお気持ちと上手に向き合うための科学的に確実な方法の1つです。ちょっと潔癖だったり、人前が恥ずかしい、心臓がドキドキするなどの不安などに有効なことが分かっています。「自分さん」にそれが合うかどうか試してみるのもいいかもしれません。

旅はまだこれから

みなさんは限られた人生の時間をどのように使いたいでしょう？「自分さん」がもつその敏感さ／繊細さと共に、どんな自分でありたいでしょう。みなさん自身にとって一番役立つ工夫を探して生きましよう。

引用文献：心理臨床の広場 26 Vol.13 No.2 2021年p43



工夫を探すことが一人では気が進まない、心配な時、相談室を利用してみてはいかがでしょうか？一緒に考えましょう。



楽しい夏休みをお過ごしください！



令和4年7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 小川直美

怒りにひそむ まことのこころ

怒りとはどのような感情なのか

みなさんはどのような時に怒りを感じますか？攻撃されたとき？自分が大切にされていないと感じた時？自分と他者の信念が違う時？思う様にならない時？イライラとして体感されることもあるでしょう。怒り、言い換えれば攻撃性、それは一つの理由から生まれる一つの感情ではありません。人間には本能としての攻撃性が存在します。弱肉強食を生き残る、身を守るために必要なものでした。弱肉強食ではなくても、自己防衛のために攻撃性が必要な場合もあります。他者から一方的に理不尽な攻撃を受ける、明らかな悪意を向けられた場合、「やめてください」と反発する、憎むべき相手をきちんと憎むことも、一つの怒りの表現として大切なものです。

こころの健康にとり重要なことは、「私はこういう理由で怒っている」と自覚し、持ちこたえられるかどうかです。怒りや競争心が生じること自体、決して悪いことではありません。確かに負の感情を実感することは不快なもので、苦しく心が蝕まれるように感じることもあります。それでも怒りがエネルギーとなり、私たちをより良い方向へ導く原動力にもなりうるのです。

怒りの奥にあるものと、怒りの先へ

こころの中はたとえ意識されなくても、記憶や経験、感覚、時間の流れといった複雑で多彩な内容が溢れた立体的な世界です。たった一つの感情が生じるのではなく、その感情に関わるたくさんの事柄があり、それらが存在するのがこころの空間です。

私たちが日常的に目にする怒りの結果としての言動は、表面的で断片的な出来事の一端でしかありません。それぞれの怒りの背景には、長い物語があり、たくさんの情緒体験が含まれているのです。もし誰かが怒りを感じているのなら、そこに至るまでの相応の理由や歴史があるのです。それはみなさんにも言えることです。そのような心の世界に思いを巡らせられる想像力を育みたいのです。

引用文献：心理臨床の広場 26 Vol.13 No.2 2021年 p20-21



7月	相樂(月曜)	4日	11日	19日	
	秋田(金曜)	1日	8日	15日	
9月	相樂(月曜)	5日	20日	26日	
	秋田(金曜)	2日	9日	16日	30日
10月	相樂(月曜)	3日	11日	17日	25/31日
	秋田(金曜)	7日	14日	21日	28日

