

相談室だより No.5

生徒のみなさんへ

令和4年9月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 秋田貴与子・相楽直子

心の教室相談員 小川直美

「ハウルの動く城」ソフィーに学ぶストレス対処

ストレスへの態度

ソフィーは魔法をかけられ、ある日突然老婆に変えられてしまいます。若い女性が魔法の力で一瞬にして老婆になりました。今まで当たり前であった若さ、体力など目の前にあったものを突然に失うことは、どんなにストレスなことであるか想像してみてください。

良くも悪くも自分の生活スタイルを変えることはストレスになると言われています。受験、進学、就職もその一つです。受験勉強、試験そのものがストレスになることは理解しやすいと思いますが、合格し進学する、就職することもそれまでの生活スタイルを変化させるため、実はストレスになるのです。



ストーリーの中で、ソフィーは自分の置かれた状況を悲観することなく、その時々でやることをやっているように見えます。戦争も魔法も自分の力では変えられない出来事ですが、その出来事をどう捉えて日々を過ごすか、ストレス（ストレスとなる刺激）への考え方、捉え方次第でストレスの感じ方も反応も変わることをソフィーは示してくれます。

一人で無理なことは他者の力を借りればいい

ハウルは髪を金髪にしたり、見た目を気にしたりと自分の外見にコンプレックスがあるようです。みなさんの年齢の時期は、自分の外見や周囲から自分がどうみられるかということをととても気にする時期です。彼は髪が気に入らない色になるという想定外の出来事に「絶望」「屈辱」と嘆き、自分の身体を溶かしてしまうくらい落ち込みます。その姿にソフィーたちが手を差し伸べます。自分一人ではストレスにうまく対処できない、どうすればいいかわからない時、支えとなるのは他者の存在です。ハウルは同居する仲間のサポートによりその状況から脱出します。ハウルはそれまでストレスを「避ける」ことで対処しましたが、仲間の支え、ソフィーとのつながりで避けていたことに取り組み、解決を目指します。



困った時に周りの人に「助けて」と言える力は大切ですね。

引用文献：心理臨床の広場 26 Vol.13 No.2 2021年 p16-17



ストレスを感じた時、困った時など、よかったら一緒に考えませんか？
相談室でお待ちしています。





相談室だより No.5

保護者のみなさまへ

令和4年9月

中央区立銀座中学校
スクールカウンセラー 秋田貴与子・相楽直子
心の教室相談員 小川直美

「風の谷のナウシカ」に学ぶ不安の心理学

ナウシカの世界と私たち

ナウシカの世界は最終戦争により巨大産業文明が滅んだあと、腐海が放つ猛毒と底に住む巨大な虫に怯える世界です。今の私たちは目に見えないウィルスに怯えています。ウィルスに「恐怖」を感じ、この事態によって自分たちの世界がどうなっていくのか「先の見えないこと」に怯えているのではないのでしょうか。「この状況がどうなっていくのか、先が見えずに不安」を感じているのではないのでしょうか。心理学では「恐怖」は明確な対象をもち、「不安」は明確でないものと考えられています。不安が世界の変化によって多くの人の中に湧き上がってきているのが今の状況だと思います。

私たちも不快なことが起きると何とかその否定的な感情を抑え込もうとします。しかし、怯えや恐れは一つなくなっても、その背後にある不安が完全に消えることはありません。

否定的な感情は邪魔者？

人が生きていけない腐海に棲む、不快な虫、いわばそれに表される私たちのこころの否定的な感情があることの意味やプラスの面を知っているのがナウシカでした。またナウシカは不慮の事故で腐海の底に落ちた時、防毒マスクをしなくても息ができることを知ることができました。

良いものと悪いもの、私たちはどちらかに分けたがります。しかし人々が恐れていた腐海が、本当は人間を守るために存在していたように、私たちのこころの中の様々な否定的感情も、その奥底にある、人々がそれを締め出すことができない不安の存在を知らせ、それと向き合うことを教えてくれます。

不安と向き合う

私たちが包んでいる世界が私たちを守り、育み、抱えてくれる、そうした世界を創ることに力を尽くすことが大切なのだと思えます。私たちも、自分自身、お互い同士、社会や世界とどのように関わっていくか、長い将来を見据え取り組み続けることが必要なのではないかと思います。

引用文献：心理臨床の広場 26 Vol.13 No2 2021年 p18-19



9月	相楽(月曜)	5日	20日	26日	
	秋田(金曜)	2日	9日	16日	30日
10月	相楽(月曜)	3日	11日	17日	25/31日
	秋田(金曜)	7日	14日	21日	28日
11月	相楽(月曜)	7日	14日	28日	
	秋田(金曜)	4日	11日	18日	25日