

## 相談室だより No.3

### 生徒のみなさんへ

令和5年6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

### 恋愛関係終焉の意味

恋愛をすると、時には不安や不満を感じることもあるけれど、特別な幸せを味わえるものです。しかしその関係が途中で壊れ、終わってしまうこともあるのです。

#### 失恋と心の不調

大好きな恋人を失うことは、とても辛いことです。お互いが納得したうえで恋愛関係が終焉する場合は穏やかに別れられるでしょうが、実際はそううまくいかないことが多いのもまた恋愛関係です。裏切りが原因で別れると、憎しみさえ抱くでしょう。別れたい、別れたくない二人の想う気持ちに差が生じることは珍しくなくて、それが未練にもつながります。

臨床心理学的に考えると、失恋は大きな愛の対象を失ってしまっていることとなります。「対象喪失」とは、愛の対象や欲望の対象、依存の対象、また自己愛（自分を愛する）の対象を失う経験を指し、その対象が自分にとって重要であればあるほど失ったことのストレスは大きなものになり、心身に不調をきたすこともあるほどです。

#### それでも人を愛することの能力 「恋愛関係終焉の意味」

恋愛関係がうまくいかないと、苦しくて、寂しくて生きていることにさえ意味を感じられなくなることがあるかもしれません。振られた側は自分には愛される価値がなかったのかとさえ思って落ち込むかもしれません。

ギリシャ神話に、ナルシストの語源になったナルキッソという美男子が登場します。彼は人を愛することができない青年だったため、彼に想いを寄せる妖精のエコーをひどく傷つけ遠ざけてしまいます。怒った女神の罰でナルキッソは水面に映った自分の姿しか愛せなくなり、永遠に成就しない愛に苦しみ、ついには水仙になるという物語があります。このように自分以外の人を永遠に愛せないナルシストも実は悲劇の人なのです。一方で人を愛せないナルシストに恋したエコーもまた、自分のことを愛せなかった悲劇の人かも知れません。愛することは、私自身も他人と同じく愛する対象になるし、基本的につながっているのだというわけです。

そう考えると、たとえ恋愛関係が終わったとしても、あなたが誰かを一生懸命愛せたのなら、それそのものに尊い意味があるのではないのでしょうか。

引用文献：池志保「恋愛関係の終焉の意味」心理臨床の広場 30 Vol.16 No.1 Apr.2023 p.40

#### 今月のSC相談予定

6月	相楽(月曜)	5日	12日	19日	26日
	秋田(金曜)	2日	9日	16日	23/30日



## 相談室便り No.3

令和5年6月

### 保護者のみなさまへ

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 小川直美

### 思い込みや決めつけが ストレスを生む

私たちは五感から得た様々な情報をもとに、瞬間的に物事を判断しています。しかし時には、脳が情報処理に失敗して、誤った結論を導くことがあります。その誤りに気づかないまま行動していると、強いストレスを感じるようになるのです。

判断ミスが生じる大きな原因は、最初の情報が限定されているからと考えられています。たとえば仕事を早々に切り上げ退勤する同僚を見て、「自分ばかり仕事を押しつけられている」と考えストレスを感じたとします。これは「早く帰宅している」という限定された情報から、「自分だけ仕事を…」と、誤った判断をした結果です。

ストレスの原因となる瞬間的な判断の誤りは、情報を補うことで解消できます。同僚は体調が悪かったのかもしれない、早く帰るために前日に残業していたのかもしれないのです。

ストレスを感じた時に情報をきちんと集め、その情報をあらためて判断することで、大きなストレスを感じることは少なくなります。

瞬間的判断、認知のゆがみともいい、以下のものがあります。

あてはまるものはないでしょうか？

- 1 白黒思考：例「完璧にできないなら、やる意味がない」
- 2 一般化のしすぎ：例「私は皆から嫌われている」
- 3 心のフィルター：例「かわいくないし、太っているし、私にはいいところなんて何もない」
- 4 マイナス思考：例「私の話し方が下手だから、話を聞いてもらえないんだ」
- 5 結論の飛躍：例「彼は、私と別れたいと思ってるんだ…」
- 6 拡大解釈&過小評価：例「趣味一つなく、仕事は平凡、自分は何てつまらない人間なんだ」
- 7 感情的決めつけ：例「今日も気が重いし、外出なんてとても無理」
- 8 すべき思考：例「どんな仕事にも、全力で取り組むべきだ」
- 9 レッテル張り：例「あの人は性格が悪いから、きっとまた私に嫌なことを言う」
- 10 個人化：例「私がおっと面倒を見てあげれば、彼女は仕事をやめずにすんだのに」 引用文献：

Newton ライト 3.0 暮らしや生活に今すぐ役立つ、やさしい心理学 心理学実践編 2021 株式会社ニュートンフレンズ

心がスッと軽くなる 認知行動療法ノート 自分でできる27のプチレッスン 2016 株式会社ナツメ社

