

教育相談のお知らせ

蝉の声に暑さを覚える時期になりました。さて、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんをお迎えして教育相談を実施しています。8月末から10月初めの教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

記

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

8 月 : 29 日 (火)
9 月 : 5 日 (火) 12 日 (火) 19 日 (火) 26 日 (火)
10 月 : 3 日 (火) 10 日 (火)

10 : 30 ~ 11 : 20 (授業中) ……保護者からのご相談
11 : 55 ~ 12 : 35 (昼休み) ……生徒本人、又は保護者からのご相談
13 : 00 ~ 14 : 50 (授業中) ……保護者からのご相談
15 : 05 ~ 16 : 30 (放課後) ……生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

2. 場 所 生徒相談室 (本館1階)

(生徒相談室前の階段下左手に待合場所があります)

3. 相談申し込み方法

ア) 保護者の方

事前に必ず電話で下記までお問い合わせ下さい。

TEL 06-6303-5661 大阪府北野高校 保健室

イ) 生 徒 (次のうちいずれかで)

- 直接相談室へ行って、中筋さんに話す。
- 保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。
- 保健室の先生を通じて申し込む。



～スクールカウンセラーの中筋裕子さんより～

第二中間も終わり、夏休みを前に、少しホッと一息つける頃でしょうか。

今年度は、ストレスやそれに対応する心のしくみに関連しての豆知識をお伝えしています。



今回は…『心の防衛機制』についてです。

ストレスを感じると、心身には防御反応が起こります。ウィルスが身体に侵入すると熱が出るのと同じように、精神的なストレスに対しても、防御反応が起こっています。防御が過度になると、「心の病」と言われる症状となる場合もありますが、適度に使われている分には、私達の心を守ってくれる自動防御装置として機能してくれるのです。無意識の作用なので、自覚するのは難しいですが、「何でいつもこんなことしてしまうんだろう」ということがあれば、防御が働いているのかも、と振り返ってみると、自分の本当の気持ちやストレスの元がわかるかもしれません。

代表的な防御を5つほど見てみましょう。

① 「抑圧」…そのまま現れると、不安や罪悪感を引き起こすような考えや衝動を、意識から締め出すこと。基本的な防御のあり方なので、多くの人が体験していることでしょう。

例えば、姑からいじめられているお嫁さんが、ずっと従順に従っていたが、姑が病の床についた途端に、ひどい扱いをするようになる…というような民話があったりしますが、それも抑圧していた怒りが出て来たものと考えられます。俗にいう「堪忍袋の緒が切れる」という現象も、抑圧が関係しているものと思われます。

② 「昇華」…衝動が、社会に受け入れられない対象に向かうのを押さえ、そのエネルギーを、社会的・文化的に価値ある行動に流し込むこと。例えば、攻撃的衝動を、スポーツに、死の恐怖を芸術に。

暴力沙汰ばかり起こしていた少年が、空手に通うようになってからみるみる頭角を現し、数々の賞を取る…というような場合、ケンカという社会的に受け入れられにくい行動を、武道という形に変えて、そのエネルギーを昇華できた例になります。

③ 「退行」…新しい発達段階を迎える時、自我がそれに耐えられないと、成長が前の段階に戻る。外傷的な体験にあって、以前の段階に戻る場合もある。

例えば、被災して命の危険を感じた小学生の子が、しばらくの間指しゃぶりをしたり、赤ちゃん言葉に戻ったりすることがあります。少し緊張を緩めて子どもになることで、一時的に楽になろうとするのです。大人がお酒に酔っぱらって大騒ぎするというのも、一時的に退行して、普段のストレスを発散させているのです。

④ 「反動形成」…満たされない欲求を、反対の欲動で打ち消そうとすること。

好きな子をいじめてばかりだったという素直ではない子ども時代、ありませんでしたか？大人になっても、好きな人には素直になれず、憎まれ口ばかり叩く人がいますね。うまくいかないことへの不安が強ければ強いほどそうになってしまうのです。友達がいないけれど、「周りのレベルが低いんだ」と強がっている人も、反動形成が働いていると言えるでしょう。反動形成は周りから見て不自然なので、けっこうわかりやすいです。

⑤ 「投影」…自分の中の感情を感じるのが苦しいため、その感情が相手にあるように感じる

実は、「あの人は私のことが嫌いなのは、私と感じていて相手に対しては、自分の方が嫌っていることがよくあるのです。でも、自分が人を憎んでいたり嫉妬しているというような感情を認めることが辛いので、そういう感情が相手にあるのだ、と投影することで安定しようとする。その感情は自分のものだったのだ、と気づくと、相手がさほど怖くなくなったりします。

人の心の奥深さを感じませんか？ 皆さんも、自分や周りの人の、理解しにくい言動の陰にはそんな働きがあるのでは？という視点で見ると、新鮮な発見があるかもしれませんよ。

