

スクールカウンセラーだより

## マインド

御成門中学校

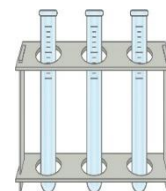
令和元年 7 月 12 日

校長 佐藤太

スクールカウンセラー

柿岡文彦・山口雄介

### 【夏のチャレンジを応援します】



カレンダーを見ると、1 学期も残り少なくなってきました。少し早いですが、気持ちの中では、青い空にジリジリと照る太陽、かき氷、夏祭りや夏休みを軸に連想が巡っていきます。皆さんは、カレンダーから何を連想しますか。3 つ、4 つ連想を広げてみてください。最初は誰かと似たりよったりなことばかりでも、10 を過ぎると、そこには自分特有の思いやテーマが必ず含まれているものです。このように連想するという心の作業は心理学やカウンセリングの分野では、心の深みへの入り口を開く道具としても用いられています。

精神科医の C.G.ユング先生は 100 個の単語に対して、それぞれに連想した単語を答える。それを 2 回行い、被験者は一度目と同じ単語を答えるように求められるという連想実験を行いました。それによると、ある単語に対して、極端に時間が遅れる。一度目の反応とはまったく違うことを答えてしまうなど、人によって様々な反応が見られることがわかりました。例えば、「ガラス」という反応語に対して特別な反応をした人がいるとしましょう。その人の心の中では何が起きていたのでしょうか。まず、反応として連想されたのは「試験管」という言葉でした。しかし、それと同時にその人の心の中で理科の実験中に誤って「試験管」を割ってしまった出来事が想起されます。すると、その思い出にふれるとその時の不快な感情がまた、湧きあがってきてしまうために別の言葉がいいという気持ちが湧きます。そこで、別のガラス器具「フラスコ」に置き換えるという心の働きが起こります。というように、一見何でもない連想の過程の奥底では、個人的体験に彩られた情緒（気持ち）の固まりが心の働きに大きく関与しており、これをコンプレックスといます。

さて、夏休みはいつもの日常とは違った体験に出会うチャンスの宝庫です。中には苦い思い出が残り、コンプレックスの 1 つとなることもあるかもしれません。しかし、そうしたことと取り組んでこそ、あなたらしさは磨かれます。どうか失敗を恐れず、たくさんチャレンジしてみてください。もちろん応援もします。困った時は気軽に相談室へどうぞ。スクールカウンセラーは 2 学期も下記の日程で学校にいます。

### 【相談の申込み】

ご相談のお申込みは下記の番号までご連絡下さい。保護者の方のご相談もお受けしております。

御成門中学校（代表）03- 3436-3559 保健室：佐藤先生  
相談室（直通）03-3436-3551（留守番電話にて対応）

月曜日担当 柿岡 木曜日担当 山口