

スクールカウンセラーだより

～ マインド ～

令和2年9月8日

御成門中学校

校長 佐藤 太

スクールカウンセラー

山口雄介・高野亜理

【落ち込む勇気】

まだまだ、暑い日が続いていますが、早いもので、2学期も3週目に入りました。しかし、依然として新型コロナウイルスとの戦いが続いています。そのため、日々不便なことや行事の中止が続いています。必要なことと理解はしていても 残念な気持ちがしてなりません。そこで、今回はこの残念な気持ちをテーマにしたお話です。



皆さんは落ち込んだ気持ちのとき、何と声をかけられたいですか。沈む気持ちと裏腹に「元気を出して」といったフレーズを期待しませんか。対して精神分析家（カウンセラー）のM. クライン先生は逆に、落ち込む気持ちと一緒にいき、その気持ちに浸りきることの大切さを説きました。何故でしょうか。

その答えは、生後間もなくから続く心の育ちにあります。幼いあかちゃんの心は未成熟で、自分のことを万能だと思っています。泣くことで自分の不快を伝えると、お腹をみたくおむつを替えて抱っこしてもらえるからです。全てはお世話をしてくれる誰かのおかげなのにそれらを自分の力と誤解しているのです。しかし、成長を重ねるうちに、人は自分の思い通りにならない現実があることを知ります。例えば、お菓子売り場で、「買って、買って」といくら泣いても、我慢を強いられることなどです。人はこうした体験を繰り返すことで、自分の思うままにならない事実と向き合い、耐えて、やり過ごす心のしなやかさを育むことができるようになります。ですが、この我慢を強いられるとき、人は自分の思いが叶わないという現実に出会い、その残念さに落ち込み、沈まざるを得ません。

しかし、M. クライン先生によると、これは健康な心の営みです。また、落ち込みに浸りきると、自然に回復していくもので、奨励されるべきものなのだそうです。ただし、この落ち込みに浸っている状態自体は、そもそもつらいことであるので、その時に助けが必要なときはいつでも声をかけてください。スクールカウンセラーがお手伝いします。

ご相談のお申込みは、下記の電話番号までご連絡ください。

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 受付：養護教諭の佐藤先生

相談室（直通）03-3436-3551 ※不在時は、留守番電話に伝言をお願いします

月曜日担当：山口

金曜日担当：高野