

スクールカウンセラーだより

～ マインド ～

令和2年10月5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

【『枠』の哲学】

涼しさが増してきて、夜、鈴虫の声を耳にしました。もう、秋ですね。皆さんの標準服が衣替えする一足前に、季節の移り変わりを感じました。

さて、今回は『枠』について取り上げます。皆さんは『枠』ときいて何を思い浮かべますか。既存の「枠」ぐみにとらわれると新しいアイデアが出て

こない、といった具合にネガティブな意味合いで用いられることもある「枠」。しかし、心理学や精神医学ではこの「枠」、とても便利なアイテムとして重宝されています。例えば、カウンセリング場面ではお話しをする代わりに絵を描いてもらうことがあります。その際、カウンセラーが絵を描く紙にフリーハンドで「枠」を縁取って渡します。すると、「枠」のある・ないで、そこに描かれる絵に表現される心模様が大きく変化します。「枠」がある場合、表現が断然深く、そこに本音が吐露されやすくなります。このアイデアは、精神科医の中井久夫先生によって創案され、「枠づけ法」という技法として体系化されました。手続きはとても簡単ですが、十二分な効果があります。加えて、この技法は多彩な応用が可能です。例えばノートの見開き半分に自分で好きな「枠」を縁取ります。そしたら、そこへ日ごろのちょっとした気付きや心にもたげる悩み事を書いてみてください。絵が苦手という人は言葉で書いてもかまいません。本当は教科のノートであっても、その「枠」の中だけは、あなたが自分の思いを表現するための自由な空間となります。不思議なもので、これだけでも、ずいぶんと心持ちが違って見えるはずです。

絵や言葉にされた悩みや気付きは心の外に出たがっています。しかし、それは、誰が聞いてくれたり、受けとってくれないと、あなたの心から出ていくことができません。そこでこの「枠」です。「枠」は、この誰かの代わりに、悩みや気付きの受け皿的な役割を担ってくれるのです。

とはいっても、自分で描いた手描きの「枠」では収まらない気持ちや悩みは相談室にどうぞ。カウンセラーが「枠」に収まるようにお手伝いをします。

私の悩み

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