

スクールカウンセラーだより

～ マインド ～

令和2年11月17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・高野有里

【夢はいつでもあなたの味方です】



朝晩、冷えるようになってきました。朝、温かい布団から抜けるのに一苦労です。もう少しだけ夢見心地を、しばしばそんな誘惑に駆られてしまいます。今回はそんな夢（見心地）についてのお話です。以下は、怖い夢をみたAさんが相談に来た場面です。

Aさん：「私は教室で試験を受けていました。でも、私の机の上には何も書かれていない紙があるだけでした。なのに、周りからはカリカリと解答を書きつける鉛筆の音がして、問題が解けないでいるのは自分だけのようです。私は不安な気持ちで一杯になり、目を覚ましました。」

SC：「テストも近いし、それは怖かったね。でも、これはとてもいい夢だと思うよ。」

Aさん：「どこかですか。私、この前の試験であまり勉強しなかったから、点数が悪くて…。だから今回は頑張って勉強しているのに…。こんな夢を見てすごく不安になんですよ。」

SC：「そうだね。夢は伝え方が上手ではないから、ただ夢を見たというだけではその意味がわかりにくいね。この夢のポイントは、試験が解けなくて／出来なくて不安になるAさんではなく、Aさんの周りカリカリと音を立てて問題を解いていくクラスメイトにあって、そこから見ていく必要があるんだ。」

Aさん：「どういうことですか。余計に分かりません。周りは出来るのに、私だけ出来ないと思うと不安でしかたがないですけど…」

SC：「わかった。それなら、夢をよーく思いだして、自分の隣で問題を解いているクラスメイトが私だったらって想像してごらん。あるいは、他人ではなくて、それは私だって想像してみて。」

Aさん：「(数分後) なんでだか、すごく自信がわいてきて、安心した気持ちになります。これは一体何でなんですか。」

SC：「Aさん今回はしっかり勉強して試験に備えたから、失くしていた自信を取り戻したんだよ。でも、前回の試験でこりているAさんの心はまだ自信を持てずにいる。なので、夢の中で自信を持って試験を解いているのは自分=Aさんではなく、他の誰かの他人事として表現されてしまったんだ。だけれどもカリカリと問題を解いている周りの人の姿も含めて、全てがAさん自身のことを表している夢で、どこをとってもAさんの心模様を表しているのですよ。だから、Aさんの心がしっかりと自信を感じられるように応援したんだよ。」

Aさん：「なるほど。ちょっと、安心しました。自信を持って試験に臨めそうです。」

ということで、一見怖い夢も、夢はどんな時もあなたの味方です。ただし、そのメッセージを受け取るにはちょっとしたコツが必要です。ですので、これはどんな夢なのだろうあるいは夢に限らず、日々の気掛かりなことがあれば気軽に相談室にどうぞ来室してください。スクールカウンセラーが力になります。

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