

スクールカウンセラー便り

平成22年9月8日

スクールカウンセラー 藤野直美



身の毛を逆立て、敵を威嚇します。このように、「命の危険にさらされた自分を守るために、相手を攻撃する」という方法を瞬間的に選んだとき、「怒り」の感情が生まれます。相手に立ち向かうとき、「怒り」の感情が役立つからです。

「怒り」は、自分の身を守るために大切な感情です。ですが、「怒り」はとても原始的な感情なので、ネコのような動物だったり、原始的な社会だったりすれば、「怒り」をうまく使うことで得をするでしょうが、現代人が「怒り」に支配されると損をします。現代社会では、「怒り」を使って問題を解決することを良しとしませんので、「怒り」を使う人は敬遠されますし、わきあがってきた「怒り」を押し殺そうとすると、それが身体に悪影響を及ぼし、様々な病気を引き起こす一因ともなりかねません。

「怒り」を使うと損をすると分かっているとしても、心が弱っていると、ささいなことでも傷つきやすくなりますし、傷ついた気持ちをおさめるためのエネルギーがわいてきませんので、つい「怒り」の感情を使ってしまいます。また、精神構造が原始的な人は、傷ついた気持ちをおさめるための方法をあれこれと考えるのが苦手なので、安易に「怒り」の感情を使って解決してしまいます。

「怒り」に支配されないためには、まず、自分がどのようなことで傷つき、悲しい気持ちや怖い気持ちになったのかに気づくことが大切です。そして、理不尽なことをされて傷ついた場合には、「〇〇されたから、私は傷ついて、悲しい気持ちになった」と、相手に率直に伝えてみます。相手に伝えるときのポイントは、「私は」と自分を主語にすること、「傷ついて、悲しい気持ち」という最初に生まれた感情を伝えることです。くれぐれも「お前が悪い。ムカついた」(相手を主語にする、二番目に生まれた「怒り」の感情を伝える)というような言い方はやめましょう。

自分の気持ちを相手に伝えることが難しい場合は、傷ついた気持ちをいやす方法を考えます。誰かにぐちを聞いてもらったり、自分の好きなことをしたり、運動をしたりするなどして、「怒り」以外の方法で解決しましょう。ちなみに、私の場合、ぐっすり眠るのが一番のストレス解消法で、毎晩、午後10時には寝るようにしています。



😊 スクールカウンセラーからひとこと 😊



まだまだ、厳しい残暑が残っていますが、夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みののんびりムードから、まだ抜け切れないという人もいるかもしれませんが、2学期は学芸館祭をはじめ、様々な行事がありますので、気分を切り替えてスタートしましょう。

さて、皆さんは、最近、思わずカッしたり、ついキレてしまったり…ということがありましたか。そんなとき、皆さんは「嫌なことがあった」から「キレた(怒りの感情が生まれた)」と思うかもしれませんが、心理学では、「怒り」は「二次的な感情(二番目に生まれる感情)」だと言われています。つまり、下に書いたような流れで「怒り」の感情が生まれるのです。

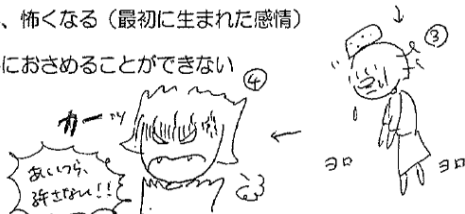
① 嫌なことがあった



② ショックを受けて傷つき、悲しくなる、怖くなる(最初に生まれた感情)

③ 悲しい気持ち、怖かった気持ちを上手におさめることができない

④ 腹が立つ(「怒り」の感情が生まれる)



少し分かりやすく説明しましょう。

たとえば、ネコは敵に襲われると、「死ぬかもしれない!」と感じ、怖くなります。この「怖い(あるいは、悲しい)」という感情は、実は「命が危ない!」というサインなのです。このサインが発せられると、生き延びるためにその場から逃げるといった方法を取ることができますが、逃げられない状況にあるとき、「怒り」の感情を使って全

😊 スクールカウンセラーとは？ 😊

スクールカウンセラーは、学校に来ているカウンセラーです。困ったことがあれば、何でも相談に応じます。カウンセラーに話すことは、友だちのこと、家族のこと、勉強のこと、進路のこと、将来のこと、自分の性格のこと、恋愛相談など、気になっていることがあれば、どんなことでも構いません。特に困っていることがないという人も、気分転換や息抜きのために、カウンセリングルームを利用してください。一人だと利用しづらいという人は、お友だちと一緒に大丈夫です。それぞれの人がそれぞれの方法で、気軽にスクールカウンセラーを利用してください。私も、みなさんが毎日を自分らしく生き生きと過ごすことができるよう、お手伝いしたいと思っています。



😊 カウンセリングルームについて (利用の仕方) 😊

○**学校へ来る日・時間**：基本的に、月曜日、水曜日の週2回。午後12時半～5時。学校へ来る曜日や時間に変更になることもありますので、ご注意ください。学校へ来た日は、「開室」という札をカウンセリングルームのドアにかけておきます。



○**相談できる時間**：昼休みと放課後。昼休みも放課後も、面接の予約が入っていなければ、オープンルーム（自由に入りが可能）にしています。その場合は、カウンセリングルームのドアに「在室（ご自由にお入り下さい）」の札をかけておきますので、興味のある人はのぞいてみてください。



○**予定表**：保健室の前にあるメッセージボードに2ヶ月分の予定表が貼ってあります。予定表の中で、水色に染めてある日が、学校へ来る日です。

○**相談の申し込み方**：保健室の前にあるメッセージボードのところに、「相談申し込みカード」が置いてあります。それに、「相談記号、申し込む人の学年・組・氏名、相談希望日時（予定表を見て、空いている日時を書いてください）、連絡先、相談したいこ

と」を記入し、カウンセリングルームのドアの左側にある「カウンセラーボックス」に入れてください。直接、カウンセリングルームに申し込みに来てくださっても結構ですし、先生を通して申し込むこともできます。相談の日時が決まりましたら、その人の相談記号を予定表に書いておきます。その相談記号を見て、相談する日にち（曜日）や、時間を確認してください。直前の申し込みだと、受けつけることができない場合もありますので、少し余裕をもって申し込んでもらえるとありがたいです。



○**保護者の相談**：保護者の方々の相談も承っています。相談を希望する方は、先生を通して申し込まれるか、直接スクールカウンセラーまでお電話ください。スクールカウンセラーの勤務日に、学校の代表番号に電話し、「カウンセリングルーム」、あるいは、「内線138」と言えば、電話を回してもらえます。電話でのご相談もうけたまわっていますので、ご利用ください。ただ、相談の時間は、勤務日・勤務時間内でしかお取りできませんし、希望される日時に対応できない場合もございますので、ご了承ください。



○**注意してほしいこと**：相談を受けている時は、ドアのところに「面接中」の札を掛けておきます。その札がかかっている時は、カウンセリングルームに入らないでください。どうしても用事がある場合は、ドアをノックして廊下でお待ちください。

😊 カウンセリングルームの場所 😊

カウンセリングルームは、2階の隅にあります。保健室のとなりです。箱庭がありますので、興味のある方はぜひ作ってみてください。希望があれば、心理テスト（描画テストなど）もできます。



部屋の中が殺風景だったので、壁に生徒さんが描いたイラストや絵を貼っています。絵やイラストが好きな方は、ぜひ、ご持参ください。

