



ようやく涼しくなり、朝夕の通学が少し楽になったのかなと思います。
早くも今年度後半に入りました。今月は、メンタライゼーションについて少しご紹介したいと思います。

メンタライゼーションとは、簡単に言えば自分と他者の言動の背景にある考えや気持ちを考えてみることです。思春期のみなさんは、心身ともに成長著しくエネルギーがみなぎっています。ただ、その方向性が定まっているかどうかは未知で、不安や苛立ち、言葉にできないモヤモヤがあると思います。脳の発達研究によると、感覚・運動系の発達に比べて、制御系の発達が少し遅れるそうです。なので、どうしても感情的になりやすく、行動に移しやすく、最高に幸せだと感じた数分後に暗闇に落ちたかと思うほどの気分の沈みを経験しがちです。「いったん、落ち着こう」「これはどういうことか巻き戻して考えてみよう」「Aさんだったらどう考えるだろう」という、冷静な声はまだ内側に十分に育っていない可能性があります。外からの冷静な声を聞くと役に立ちます。また、ご自身でもある程度、振り返りができた方が安心だろうと思います。

メンタライゼーションは、練習ができます。まずは気になった自分や他人の言動をドラマの脚本のように書き出してみます。次に、気になった言動に線を引きましょう。すると、線を引いた言動の前後関係がよくわかります。その上で、言動の背景にどんな気持ちが動いていたのか、実際の影響はどうだったか、自他の言動そのものに振り回されず、気持ちを想像してみましょう。カウンセリングでも練習できます。 細野 SC

- ① 通常通り、学園事務局 **072-759-3000** または保健室まで、「スクールカウンセラーに相談をしたい」旨、お伝えください。事務局への申し込み受付は、平日の 17 時までです。
- ② 開室時間は、水曜日、11:00-18:00 です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、どの種類の相談を希望されるのか、お伝えください。

【Zoom での相談】40 分まで 40 分になりますと自動的に ZOOM の接続が切れます。

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に職員よりお伝えしました相談予約日時を書いてください。

当日までに Zoom の招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoom にお入りください。

【電話での相談】 30 分まで

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

★**今年度の対面相談時間は以下のように変更しております。**

【対面による相談】 50 分まで

相談室の場所が変更されております。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点から、ご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。