

スクールカウンセラー便り 3月号



早いもので、卒業や進級でお別れの3月となりました。今年度は、長期の登校禁止やオンライン授業、分散登校から始まったのでしたね。不安や不満、戸惑いの中で、皆さんよく持ちこたえたと思います。と、聞いて「そのくらい当たり前」「みんなもっと先に進んでいる」という心の声が聞こえた人はいますか？おおざっぱな説明ですが、フロイトという精神分析家は、人の心には、欲望や欲動に従う【エス】；理想、道徳、善悪の判断、批判する機能を持つ【超自我】；そしてエスと超自我を現実にとって調整し統制する【自我】の3つの層があると想定しました。前述の自分への批判的な声は【超自我】から聞こえているのかもしれませんが。超自我は、幼少期に両親などの躰や養育を通じて取り込まれたもの（定義に変遷はあります。）と言われます。超自我は「こうありたい」理想像として機能する場合、モチベーションになります。一方、理想どおりにならない時の叱責は手厳しく、再挑戦する勇気や



方向転換する柔軟性を邪魔してしまいます。行き詰まった時こそ、意図的に「悔しいね、辛かったね」「頑張っているのを知ってるよ」と言ってくれた誰かの声を思い出しましょう。そして【超自我】に休憩してもらいましょうね。

細野 SC

カウンセリングの申し込み手順

- 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、金曜日、11:00-17:30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】50分まで

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。

【対面による相談】30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。