

スクールカウンセラー便り 11月号



突然秋になりました。さわやかな風を受けながら、高い空を眺めると清々しい気持ちになります。試験やイベントが盛りだくさんの時期ですが、いかがお過ごしでしょうか。

今月は、人の心に大きな影響を与える「超自我（ちょうじが）」について少し考えてみたいと思います。19世紀の終わり、フロイト博士は、心を3つの層に分けました。3つとは、①道徳的な判断基準によって欲求や衝動をコントロールし、あるべき姿を示す「超自我」、②現実や社会と関わり折り合いをつける「自我」、③欲動や衝動や心のエネルギー源でもある「イド」です。その後も連綿と研究が続き、昨今は、「超自我」のやっかいさが肥大して、いわゆる「本来の自分」が身動きの取れない人が増えていると言われます。

こんな経験はありませんか？言ってみよう、やってみようと思いついて、気持ちが明るくなった直後に、「ウザいと思われるかな」「今更遅いんじゃないか」「どうせ続かない」「できるようになる保証がない」という心の声が聞こえ、気持ちが冷めてしまう。

あるいは、「正直に気持ちを伝えよう」「助けてほしい」「一緒にいてほしい」等ピュアな気持ちが動いた後に、「からかわれるよ」「甘えるな」「自分でなんとかしなよって突き放されるよ」という心の声がして、誰かへ伸ばそうとした手を引っ込めてしまう。

こうした時は、強くて頼りになるはずの「超自我」が、人の温かい心をけなし、傷つけてしまいます。さらにややこしいのは、超自我の声を、本当に外の人（友達、家族等）が言うはずだと信じてしまうことです。自己非難の声が浮かんだら、「誰の声？」と自分に問うてみてください。敵は、自分の心の中に潜んでいるかもしれません。 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、「対面」「電話」「ZOOM」のうち、ご希望の相談の種類を、お伝えください。

【対面による相談】 50 分まで

相談室の場所は道しるべ3階にあります。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。

【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。

【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。