

スクールカウンセラー便り 9月号



二学期が始まりました。今夏は、久々に通常開催された各種大会、お祭りやイベントも多かったと思います。暑さは続いておりますが、ひとまず酷暑のピークを乗り切ることができました。次の季節へと心身を整えたい期間ですね。

さて、夏休みに村中直人先生の「叱る依存」についてのセミナーに参加しました。村中先生の著書は沢山ありますので、ご存じの方もおられると思います。

今月の SC 便りでお伝えしたいと思ったのは、「人は苦痛をやわらげてくれるものに依存する」という知見です。ゲームでも、暴言や暴力や SNS で誰かを中傷することも、興奮や快楽を体験すると言われます。そうした快楽によって一瞬でも耐えがたい現実を忘れられたら、人はゲームや暴言、中傷などに依存しやすくなるという知見があります。その種の快楽や興奮の一つに「叱る」が含まれます。反省を促す目的で叱り始めても、叱ることで「叱る人の不満や苛立ち」を発散できたら、叱ることに依存してしまう、というのです。ここには自責も含まれます。ダメだダメだと自分自身を叱る→叱る側に回ると自分自身のみじめさ・ふがいなさから一瞬逃れられる→しかし、自分自身に対するネガティブな気持ちは復活する→また自分を叱りつける→意欲が低下する…。こうした悪循環に陥ることがあると思います。悪循環を止めるのは、村中先生によると「予測」です。自分を責めなくなるのは、その前に何が起き、どんなパターンが多いのか、逆に、どんなパターンなら責めなくて済むのか、叱る前に何をしていたのか冷静に振り返り、「叱る」以外のことを検討し、叱っても「はい終わり」と切り上げ、次にすること決めておくのも一案かもしれません。 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(購買部前)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。