

スクールカウンセラー便り 1月号



あけましておめでとうございます。どうぞ今年もよろしくお願ひいたします。m(. .)m

昨年末に放映されました NHK ドラマ「宙をわたる教室」感動しました。あちこちで高評価を得ているようで、それにもホクホクとし、再放送を心から願っている次第です。

さて、「宙をわたる教室」にも出てきましたが、①叱責・注意を受けた；②痛いところをつかれた；③誤解された；④強い相手で恐怖を感じた場面で、オラオラ系の登場人物が「ふざけんな！」と叫ぶ場面があります。「うっせー！」も同類でしょうか。これらについて少々考えてみました。「ふざけんな！」の迫力から、まず浮かぶのは、相手への怒りです。そして、自分に与えられた痛み(痛いところを突かれた、とか、それまでの気分の盛り上がりがつぶされた)です。「ふざけんな！」というバシッと相手を突き飛ばすようなスピード感からは、カウンターパンチや、一刻も早く相手と距離を取りたいがためのはねつけが想像されます。きっかけとなった叱責や注意が大声やキツイ表情を伴っている場合、いかに注意した相手が正しかったとしても、心拍が上がってカッとなる、ムカつく、一瞬憎しみがこみ上げる、という身体と感情の入り混じった反応が起きます。これらはごく自然な反応です。怒りで相手と距離をとるといふ防御反応の一種で、身勝手な反応とは限りません。ここで、注意した人が不用意に踏み込むと、「はあ?!」等、双方にとって不愉快極まる場面になってしまいます。思春期・青年期にいる皆さんは、非常に感性が鋭く、「ふざけんな！」モードに入りやすい。何を思っても自由。ただ、思う段階で留まりましょう。6秒ルールが有効です。6秒ルールとは、1秒ずつ1, 2...6 と数えて冷静さを取り戻すこと。同時に、「ふざけんな！」と言われた人も、6秒ルールは次の一手を考える余裕をもたらすと思います。 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、「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。