

スクールカウンセラーだより



新型コロナウイルスによる影響で、皆さんとお会いできない日々が続いていました。普段とは異なる生活を送る中で、様々なことを考え、感じながら過ごされていたことと思います。ようやく学校が再開し、少しずつ普段通りの生活に戻ること、心身の状態が整ってくるはずですが、この数ヶ月の間に気づかないうちに疲れをためてしまい、思う通りに動けるようになるまで時間がかかる人もいるかもしれません。もし、自分の状態に不安を感じたら、早めにご相談ください。



自粛ストレスのこと

自宅にいながらある程度自分の好きなことが出来ていた人も、今回の自粛期間中にストレスをためてしまっていたようでした。その要因を考える上で、以下のようなことがキーワードになるかもしれません。心理学ミニ知識です♪

「人間は社会的動物である」

古代ギリシアの哲学者アリストテレスの有名な言葉です。私たちは社会の中で役割を持って生活しています。高校生の皆さんは、子であり生徒であり、友達にとっての仲間であり、先輩や後輩であり、色んな役割を持っています。他者との関係性により行動選択を行ったり、他者から認められることで存在意義を感じたり、他者の存在は生きていく上で重要です。何かしたり努力の成果が出たとしても、誰も見たり聞いたりしてくれなかったらどうでしょう？勿論、究極的には自分のモチベーションが大切ですが、誰にも認められなかったら寂しいし、やる気がなくなってしまうか？写真や文章をSNSにアップするのは、そういう意味もあるのかなと思います。

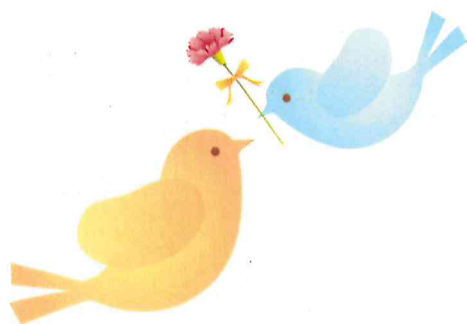


「群衆心理の法則」

社会心理学者ル・ボンの考えた集団心理の仮説です。「道徳性の低下」「暗示にかかりやすくなる」「思考が単純になる」「感情的な動揺が激しくなる」といった傾向を挙げています。

2ヶ月程前、トイレトペーパーが店からなくなり値段が高騰しました。「トイレトペーパーの在庫は沢山あるから買い占めないでください」とニュースに流れた途端に日本中が買い占め行動に走りました！まさに群衆心理の法則に当てはまると思いませんか？

今はネットで多くの情報が飛び交い、それが正しいかどうかに関わらず、振り回される人が多くなっています。情報は鵜呑みにせず、冷静に判断し行動するようにしましょう。そうすれば、群衆心理に流されずに正しい判断ができると思います。



カウンセラー来室日 (火曜日)

6月：2日、9日、16日、23日、30日

「恐怖の！！感覚遮断実験」



心理学者ヘロンは、外界からの刺激を一切遮断すると人間はどうかという実験をしました。被験者は最初は眠くなりますが、眠れなくなると歌ったり口笛を吹いたりして自分で刺激を作ります。8時間くらいでイライラし、2日目には思考が混乱し始め幻覚や幻聴が出現。無意識が刺激を作り出します。どの被験者も丸2日程度しか耐えられず、実験後はIQの低下も見られました。この実験からわかることは、人間は刺激が全くない状態では極度のストレスを感じるということです。（この実験は危険なので現在は禁止されています。）

自粛期間中はこの実験のような感覚遮断とは異なりますが、普段よりも外からの刺激が少なくなりました。授業もないし、試合もない、何時に出発しなければという時間制限もない。「なんて気楽な生活なんでしょう。友達とはLINEがあるから平気。」と思ったかもしれませんが、ジワジワとダメージを受けていたかもしれません。

「人と会わない」というのは人間にとって1番大事な刺激を遮断されていたことのように思います。再び自粛するようにならないことを願いますが、もし同じ状況になったとしても、学校からの課題をこなし、近所で出来る運動をし、友達ともLINEだけでなく通話をし、楽器の練習をしたり絵を描いたりする。自分に必要なことは何かを考えて、メリハリのある生活を送ることが、よい刺激となり、健康維持に役立つと思います。

スクールカウンセラーにどんな相談ができるの？

対人関係で悩んでいる

将来や進路のことで悩んでいる

朝起きづらい、眠れない

気持ちが不安定、イライラする

やる気が出ない、落ち込んでいる、不安

校内でほっと出来る場が欲しい

教室にいづらい

体調が悪いが原因不明

勉強がわからない



上記以外のことや、どこに相談したらよいかわからないときにもどうぞ。

カウンセリングの効果

- ◆自分の考えや悩みが整理される。
- ◆前向きに行動するためのきっかけが作れる。
- ◆守られた場所で気兼ねなく、気持ちを言葉にすることでスッキリする。
- ◆悩みを共有してもらうことで安心感が得られる。
- ◆新しい発想が浮かぶ。悩みの解決方法が見えてくる。

