

スクールカウンセラーからのお知らせ No.5



印旛明誠高等学校
スクールカウンセラー



<過去への執着>

新型コロナウイルスに振り回された今年度も、いよいよ終わろうとしています。
3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。今月までは印旛明誠高校に在籍している生徒さんです
ので、遠慮なく相談や心の整理にいらして下さい。

新年度を迎えるにあたり、心機一転といきたいところですが、皆さんは過去へ執着するタイプですか？
現在の思考は、過去からの影響を受けているものですか？

「我々は、自分にとって意味のあるものだけを、しかも自分の基本的な認知に合致するように歪曲して認知する。..これは記憶についても起こっていて、我々が想起する過去は、我々の現在の信念体系にとって意味のあるものだけが選択されており、しかも歪曲を受けている。従って、過去の事象についての情報収集は、現在の行動の原因追及の手段としては用いることができない」

(アドラー心理学・現象学:心理臨床大辞典より抜粋)

過去の記憶は、自分にとって必要なものだけを、しかも、やや自分の都合のよいように作り替えている記憶なの
かもしれません。脳とはそういうものです。

もしかしたら、客観的な事実とは異なる可能性があります。
他の人が同じ体験をしても、同じように記憶しているとは
限りません。将来の自分が体験したら、感じ方は違っているかも
しれません。そのように思い込んでいることが、今の自分の助けに
なっているだけの可能性があるのです。

ただ、言えることは、将来の自分のために覚えておいた方がよい
からこそ記憶に残しているのです。決してネガティブなことではありません。

トラウマや PTSD と言うと、嫌な体験と捉えがちで、前へ進めないイメージです。しかし、記憶とは、そこから何かを学べというメッセージです。(アドラー心理学・目的論)

新年度を迎えるにあたり、過去へ引きずられる思いのある方は、是非、記憶から何かを学ぶ良い機会
として、心機一転、前へ進んで頂きたいと思います。



<相談室の利用の仕方>

*生徒の相談時間帯は、昼休みと、放課後(16:00~16:50)です。

それ以外の時間帯を希望する場合は、担任の先生に相談して下さい。

*予約が優先になります。保健室前の予約表を見て、予約が入っていない
時間帯であれば、ノックをして入室して構いません。

*予約の仕方は、2通りあります。

①担任の先生か保健室の先生(武部先生)へ申し込む。

②予約表の空いている時間枠に、イニシャルや記号などを書き込む。

*保護者の方も相談ができます。カウンセラー在室時は、匿名でも構いませんので、相談室に
電話をつないでもらして下さい。もしくは、担任や保健室の先生に予約をお願いして下さい。



<3月の開室予定> 変更の場合もありますので、保健室前の予約表を確認して下さい。

3月: 11日(木) 17日(水)

★スクールカウンセラーには守秘義務がありますので、安心していらして下さい。