

# スクールカウンセラーからのお知らせ No.2



印旛明誠高等学校  
スクールカウンセラー

## それって「投影」？

新学年が始まって、3カ月が経ちます。新しいクラスや先生にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。同時に、様々なことが見えてきたと思います。対人関係もその一つ。人間は集団社会で生きる生物ですので、切っても切れない環境要因ですし、敏感にもならざるを得ないと思います。こんな感情になったことはありませんか？

あの子に嫌われている  
ような気がする。  
というか、私は皆に嫌わ  
れているかも・・・



あの子、自分に気があるの  
かな・・・  
嬉しいけど、他に付き合っ  
ている子がいるんだよな・・・

このような感じ方は、もしかしたら「**投影**」かもしれません。「**投影**」とは、精神分析の概念である防衛機制（防衛本能）の1つです。防衛機制は自分にとって不都合な感情や思考をなかつたものにしたり形を変えたりして、自分自身を守る人間の正常な機能です。その中で「**投影**」は、自分の抱いている不都合な心理的要素を、相手が抱いているものと捉える機能で、本人はあまり自覚していません。

病的な「**投影**」の例として、自分が好きなアイドルが自分には見向きもしないだろうという劣等感を感じ込み、握手会でのアイドルの笑顔を見て「**あの子が自分のことを好きなのだ**」と**投影**し、その気持ちにこちらから答えてあげようと、ストーカーに発展してしまうケースがあります。

左上の女子生徒のような気持ちは、日常とてもよくあります。つまり、嫌いだとか苦手だとか感じているのは「あの子」ではなくて、実は「自分」である可能性があるのです。他人と関わることが苦手だと感じている人によく起こる「**投影**」です。「他人はそんなに気にしていないよ」と言われることはよくありますね。実は、自分の苦手意識や自信のなさが反映しているかもしれないのです。他人の気持ちは分からないことが多いものです。気にしているのは相手ではなく自分なのかもしれないと思うと、少し気が楽になりませんか？そして、まずは自分の感情に気付いて意識化し、認めることが大切です。そこに自分らしさがありますので・・・😊



## <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（加藤先生）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って下さい。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。**



<7、9、10月の開室予定> **12:10-16:50**

\*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。

7月： 7日（水） 14日（水）

9月： 1日（水） 8日（水） 15日（水） 22日（水）

10月： 6日（水） 13日（水） 27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。

