

スクールカウンセラーからのお知らせ No.3



印旛明誠高等学校
スクールカウンセラー

脱価値化に気づこう！

世の中の状況に応じ、人々の流れや関わり方が刻々と変化しています。予期できないことや思い通りにいかないことに耐えながら、同時に、あきらめや失望感なども抱く頃だと思えます。

今回お伝えしたいのは、「理想化と脱価値化」です。「脱価値化」は聞きなれない言葉だと思えますが、どの人にも備わっている本能的な行動の1つとされています。

「脱価値化」とは・・・一時は理想化した対象でも、その対象が期待した通りの充足を与えてくれないと分かると、一気にその価値を引き下げてしまうこと。期待に応えてくれない相手への報復という意味もあるが、相手の価値や能力を弱めることにより、怒りを感じている自分に対して攻撃してくるのでは、という不安を軽減する目的もある。また、対象の価値を下げることで、自分の優越感や自己愛を守ることができる。

乳幼児期の子どもは、自分の養育者を理想化し、全ての危険から自分を守ってくれる万能者だと信じこむことによって安心感を得ます。そして、自分の成長と同時に、養育者は完璧な人間ではなかったことを、失望や怒りと共に徐々に受け入れていきます。「理想化と脱価値化」は、子ども以外の心理にも表れます。例えば、先生は間違いを起こさないとすること、自分の主治医を名医だと信じること、信者がリーダーを神と崇めること、自分の恋人の間違いは許せること、などが挙げられるでしょう。しかし、世の中に完璧な対象はあり得ませんし、理想化はもともと幻想ですので、必然的にその後の脱価値化は起こります。自分の不完全さに対する不安が強ければ強いほど、対象への理想化は強くなり、その結果、脱価値化の際の失望や怒りは強くなります。

仲良い友だちに対してイライラする時はありませんか？ 逆に、とても大切だと思っていた相手から辛く当たられたことはありませんか？ それは、もしかしたら、自分の不安を解消するために理想化した対象への脱価値化かもしれません。未熟だった子どもが養育者を脱価値化し、自分の力で生きていこうとするように、依存していた何かから離れようとしている証拠です。とても素晴らしいことです。でも、「理想化と脱価値化」は、時に病的な依存と関連する場合があります。自分や相手の苛立ちや冷たい態度は脱価値化なのかな？と気づくことが大切です。そして、相手よりも自分の不完全さやそこからの成長へ目を向けることが重要です。



<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。**

<11、12、1月の開室予定> 12:00 - 17:00

*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。

11月： 10日（水） 17日（水） 22日（月）

12月： 1日（水） 8日（水） 23日（木）

1月： 12日（水） 19日（水） 25日（火）



★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。