

# スクールカウンセラー便り No.4

## ＜千と千尋・・・から心理的自立を考える＞



『ジブリで学ぶ心理臨床学「超」入門』\*という特集の中に、本当の自立について考えさせられる文章を見つけましたので要約してご紹介します。本当の自立を「千と千尋の神隠し」はどう伝えようとしているのでしょうか。(この映画を見ていない方、忘れてしまった方は、分かり辛さをご了承ください) \*日本心理臨床学会発行「心理臨床の広場」Vol.13 No.2 2021 より

引越しと転校に不満と不安を抱く千尋。湯屋の世界を千尋の夢の中だとして読み解くと、登場人物は千尋の無意識が作り上げているものかもしれません。

「両親」:決して優しいとは言えない。勝手に店の食べ物を食べる貪欲さ。完璧ではない親像。

「千」:「千尋」という名、つまり自己を奪われた(見失った)状態。

「湯婆婆(ゆばーば)」:役立たずはいらないという社会の象徴。

「銭婆婆(ぜにーば)」:優しく保護的な親の象徴。

「坊」:ずっと赤ちゃんで甘えて暴れていたい気持ちの象徴。

「カオナン」:寂しさと不安の象徴。

→ 双子(二人で「銭湯」)  
良悪二つの側面の象徴

「親なんかいなくなっちゃえ」と親に対する不満が、親を豚に変えてしまったのかもしれませんが。でも、親を助けたい、ハクを助けたい、皆が幸せになるために力になりたい、という、千尋にとって大切な事柄が、次第に千尋の意志として現れます。決して完璧ではない俗物である両親を心から受け入れたからこそ、豚となった両親を見分けることができたのでしょう。

自立とは、自分も他人も完璧ではないことを受け入れ、また、受け入れてくれる周囲に感謝をし、誰かのために働き助け、影響を与える存在になることなのかもしれません。



### ★ プチ心理学 ★ 「依存傾向」と「依存性パーソナリティ(人格)障害」

自立とは反対に依存傾向の強い人もいます。過度な依存になると依存性パーソナリティ(人格)障害と診断されるほど、生活に悪影響を与えます。この人格障害の特徴は、面倒をみてもらいたいという過剰な欲求があり、そのために従属的でしがみついた行動をとり、分離に対する不安を感じていることです。ささいなことでも他人の助言がなければ決定することができず、世話をしてもらいたいために自分の意見を言えなかったり、世話をしてくれる人が間違っているにもかかわらず同意しようとしたり、見捨てられないためにより有能に振舞ったり犠牲になったりすることもあります。依存は、自分が自信を持ってない部分を補うため、必要な場合もありますが、その依存は自分にとって意味のある依存なのかしっかり考えましょう。

## ＜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(内容は伝えなくてもかまいません)。

\*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。

\*登校できない場合は、電話相談も可能です。



**★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。**

＜12、1、2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。

12月: 1日(金) 8日(金) 15日(金)

1月: 12日(金) 19日(金) 26日(金)

2月: 2日(金) 9日(金) 16日(金) 28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。