

相談室からのお知らせ No.3



柏市立柏高等学校 相談室
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、期待した通りの充足を与えてくれないと判断すると、一気にその価値を引き下げしてしまうこと。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により、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る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。



＜生徒の皆さんへ＞

- *相談室は3階の大会議室の向かいです。
- *相談室前のボードが「どうぞお入りください」の時は、ノックをして自由に入って下さい。ボードが「面談中」の時は、後でまた来るか、予約をしてください。
- *予約は、相談室入口に置いてある予約表に名前（イニシャルやハンドルネームでOK）を記入するだけです。もしくは、備え付けの予約票に記入して、ボックスへ入れて下さい。
- *分からない時は、養護教諭の村田先生か、教育相談担当の則竹先生に聞いてください。

＜保護者の皆さまへ＞

- *保護者の皆さまの面談も受け付けておりますので、お気軽にご連絡下さい。
- *カウンセラー在室時は、電話で呼び出して頂ければ、名乗らなくても直接話ができます。
- *カウンセラー不在時は、養護教諭の村田先生か教育相談担当の則竹先生も予約を受け付けますので、電話で呼び出してください。
- *担任の先生を通じてもお申込みいただけますので、ご相談ください。☎04-7132-3460



＜11月・12月・1月の開室予定＞

- *変更の場合もありますので、相談室前の予約表を確認してください。
 - *基本的に月曜日・木曜日に開室します。開室時間は 12:00～18:00 です。
- | | | | | | | |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 11月: | 1日(月) | 4日(木) | 8日(月) | 11日(木) | 18日(木) | 25日(木) |
| 12月: | 2日(木) | 6日(月) | 9日(木) | 13日(月) | 16日(木) | 20日(月) |
| 1月: | 13日(木) | 17日(月) | 20日(木) | 24日(月) | 27日(木) | 31日(月) |