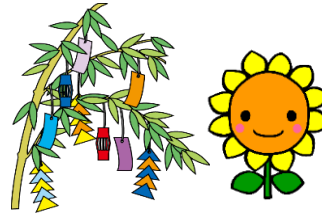


相談室からのお知らせ No.2



柏市立柏高等学校 相談室
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に封じ込め、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・・・😊



<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



<7月・9月・10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。
- | | | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 7月：1日(木) | 5日(月) | 8日(木) | 12日(月) | 15日(木) | 19日(月) |
| 9月：2日(木) | 6日(月) | 9日(木) | 13日(月) | 16日(木) | 27日(月) |
| 10月：7日(木) | 11日(月) | 14日(木) | 21日(木) | 25日(月) | 28日(木) |

