

# スクールカウンセラー通信



令和6年度 No.5

新年おめでとうございます

みなさんの初夢はいかがでしたか？



初夢とは一般的に年が明けて初めて見た夢のことを言います。全ての人は寝ているときに何らかの夢を見ていると考えられています。なかには夢はいつも覚えていないという人もいるかもしれません。朝になって覚えているかどうかは個人差があるようです。思い出せる夢というのは、自分自身が意識していなくても心に何か引っかかっている、自分にとって意味のあることが多いようです。



最近あまり聞かなくなりましたが、日本には古くから「一富士二鷹三茄子(いちふじ、にたか、さんなすび)」という言葉があり、初夢で新年を占う風習がありました。

心理学で夢といえば、Frued,S.(フロイト 1856-1939)やその一番弟子だった Jung,C.G(ユング 1875-1961)の名前があがります。二人は夢に出てくる印象的なものにそれぞれの象徴的な意味を見出しています。

フロイトは人が寝ている間に見る夢を「無意識へ至る王道である」と述べ、夢を素材として自己分析を行うことで、無意識を解明する夢分析の方法を確立しました。その方法は言語化可能な夢を手掛かりにして、そこにどのような夢の作業が介在し、その背景にどのような願望の充足を求める無意識があるのかということを解釈していくことです。フロイトとユングの考え方の違いの一つに無意識の捉え方があります。フロイトは無意識をあくまで個人的な体験や願望に帰したのに対し、ユングは無意識を個人的無意識と人類に普遍的な集合的無意識に分類しました。そして、無意識には否定的な意味合いばかりではなく、肯定的で創造的な意味合いもあると考えました。

そもそもなんで夢を見るのか？は実はよく分かっていません。ただ「記憶の整理」という役割があると言われています。脳には勉強して記憶した事柄から、たまたま道ですれ違った人の顔までいろいろな記憶がしまい込まれています。記憶にしまい込まれているものを取り出して整理していく過程の中で、ランダムに引き出されたものが夢として登場するようです。「これは大事だ」と判断したものを睡眠中に記憶の回路にまわし、固定させています。その一部で出てくる現象が夢だと考えられています。

そんな寝ている間の夢をヒントに、起きている世界の夢や願望を思い浮かべながら、新年の目標を立ててみるのはいかがでしょうか。きっと素敵な未来が見えてきますよ。



今年も三人のスクールカウンセラーをよろしくお願いいたします。

(スクールカウンセラー 杉山陽子)

## ◎ カウンセラーについて

名東高校には、3名のカウンセラーが週に3日（火・水・金）来ています。

\*火曜日 10:00～17:00 伊藤 未来

\*水曜日 10:00～17:00 寺町 京

\*金曜日 10:00～17:00 杉山 陽子

相談の申し込みには、以下の3つの方法があります。どの方法でも構いません。

① 申込用紙（下部）に記入し、カウンセリングルーム前のポストに入れる

② メールを送る（専用アドレス：sodan.meito-h@nagoya-c.ed.jp）

※返信に数日要します。

③ 関係の先生（有間、小山、新井）や担任の先生に伝える



## ◎ カウンセラー来校日・・・色のついている日に来校します

| 1月 |    |    |    |    | 2月 |    |    |    |    | 3月 |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
|    |    | 1  | 2  | 3  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |    | 31 |    |    |    |    |

※相談は基本的に予約制です。

※生徒の皆さんは、原則として昼休み・授業後のみ利用できます。



## カウンセリング申込用紙

記入後、カウンセリング予約ポスト（黄色）に入れてください

（ ）月（ ）日のカウンセリングを希望します。

※カウンセラーの来校日については、上記日程を確認してください。

☆決定日時の連絡方法について、○をつけてください

|                          |                                                               |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 担任を通じて連絡(クラスポストでなく、直接担任に連絡票を渡します)                             |
| <input type="checkbox"/> | 次の日以降、自分で聞きに来る<br>(担任の先生には特に連絡をしません。保健室かカウンセリングルームに聞きに来てください) |
| <input type="checkbox"/> | その他 ( )                                                       |

( ) 年 ( ) 組 ( ) 番 名前 ( )