

相談室からのお知らせ

保健部 令和3年10月

暑さも和らぎ、心地よい秋風を感じる季節になりました。秋は勉強にも運動にもとりくみやすい季節。毎日を楽しんで過ごしてくださいね。

さて、今回はコンプレックスのお話です。コンプレックスという言葉はよく使われていますが、その意味を正確に説明することはできますか？コンプレックス＝劣等感だととらえている人も多いですが、心理学的には劣等感のみの感情を表すわけではありません。

スイスの精神科医ユングによると、コンプレックスとは『無意識内に存在して、何らかの感情によって結合されている心的内容の集まりが、通常の意識活動を妨害する現象を観察し、前者のような心的内容の集合を、感情によって色づけられた複合体（河合隼雄・著『コンプレックス』より引用）』だそうです。難しいですね。でも、この中の「感情によって色づけられた」という部分をイメージできるととらえやすくなります。

たとえば、仲間野球でもやろうとなったときに「自分は野球が下手だから応援がんばるよ」と決めてそれなりに楽しめる人は、野球に対して劣等感はあるものの野球コンプレックスはあまりありません。一方で、野球をやるなら自分が絶対にピッチャーじゃないと受け入れられないとか、ひとつのエラーを引きずってずっとぶつぶつ言ったりしている人の方が野球コンプレックスがあると言えます。かんたんに言うと、特定の何かに対しては感情の色が変わりやすく心が揺り動かされる、という状態が、それについてコンプレックスがあるということでしょうか。

コンプレックスに向き合う作業はなかなか苦しいですが、続けていると自分とコンプレックスとの対話が成立してきます。そうすると、これはこうでなくちゃと思っていた自分のあり方にほころびが出てきて、新たな選択を取り入れる余地が生まれてきます。

一人では大変な作業ですが、一緒に見たり聞いたりする人がいるだけで大分違います。良かったらスクールカウンセリングも利用してみてください。お待ちしております。（西村）

<10月の相談日>

西村 4日・6日・18日・20日・25日・27日（月・水）

村瀬 1日・8日・15日・22日・29日（金）

時間：10:00～17:30

☆保護者の方もご利用いただけます。

養護教諭(052-501-7800)までお申し出ください。

場所：相談室（北棟1階東 パン売り場横）