



相談室からのお知らせ



保健部 令和4年11月

11月に入り、朝夕は冷え込むようになりました。意識して温かいものを食べたり軽い運動をしたりして、身体の冷えが続かないようにしましょう。

さて、今回は心理学における「影」のお話です。みなさんは自分の影について考えたことはありますか？なくても困らないし、その意味や役割について普段は気に留めないかもしれませんね。

ユング心理学の概念のひとつに「影（シャドウ）」というものがあります。簡単に言うと、自分自身の認めがたい部分。その人の人生において、生きてこられなかった側面をあらわすものとされます。たとえば、誰かに甘えてはいけないとひとりで無理している人が、人に頼りながらうまくやっている人を見ると気持ちがもやもやするかもしれません。「誰かに頼りたい、甘えたい」という気持ちをなんとか抑え込んでいるのに、実際にそのように振る舞ってさらに認められているのを見ると、抑え込まれている感情（影）が刺激されてとても気になったり悪口を言ってしまったりします。

そういうときは、自分の中の影が「本当はもっと前に出て生かされたい」と訴えているのかもしれません。誰かの言動をただ嫌がるよりも、その気持ちに向き合うことで過ごしやすくなる場合があります。

とはいえ、表に出せないと思っている感情にひとりで向き合うことは簡単ではありません。「誰かのことが気になってしょうがない」、「気持ちがコントロールできず余計なことをしてしまう」といったときは良かったら相談室をご利用ください。そこに何があるのか一緒に探していきましょう。（西村）

<11月の相談日>

西村 7・9・14・16・21・28（月・水）

村瀬 4・11・18・25（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 : カウンセリングルーム(北棟1階東 購買横)

秘密は厳守されるので、安心して利用してください。