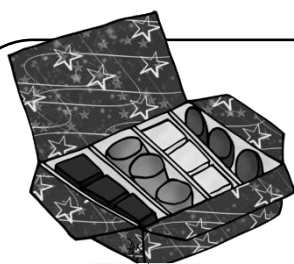




スクールカウンセラーだより

こんにちは。みなさんは、「You Tubeを見たいな、でも
宿題やらないといけないし・・・」と悩んだことはあ
りませんか。今回は、そのような気持ちと気持ちのぶつ
かり合いについて、一緒に考えてみたいと思います。



どれにしようかな

るなさんが学校から帰ったら、お客さんが来ていて、とってもおい
しいお菓子をお土産に持ってきてくれました。箱にいろいろなお菓子
が12個入っています。あれもおいしそう、これも食べたいなあと、
悩んだ結果、どうしても食べたいお菓子が3つあります。ところが、
お家の人は、「夕ご飯が食べられなくなるから、1つにしましょう。」と
言います。るなさんは悩んでいます。みなさんならどうしますか？

気持ちというのは、いくつかの気持ちが組み合わさっていて、複雑なだけでなく、時には、自分の中で2
つ以上の気持ちがぶつかり合うことがあります。「ご飯が食べられなくなるから、お菓子は1つにしよう」と
いう大人のようなしっかりした気持ち（これを『理性』とよびます）と、「絶対に3つ食べたい！」という子
どものような素直な気持ち（これを『欲求』とよびます）がぶつかり合っているのが、るなさんの場合です。
また、「走るのはいくらだから、運動会のリレーはやりたくない・・・でも、クラスのみんなの気持ちを考
えてがんばりたいし・・・」なんて感じて悩むこともあるかもしれません。『気持ち』は2つでも、選べる
『行動』はひとつしかありません。困りますね・・・。

そんなときは、ぶつかり合っている気持ちを整理してみま
しょう。どんな気持ちも大切にしながら、どうしたらいいの
かなと、『行動』を選ぶ練習をしていくことで、自分の気持
ちと上手につき合う方法が身についていきます。

参考図書：10才からの気持ちのレッスン アルク



{1 } という気持ちと
{2 } という気持ち、という
ように整理すると分かりやすいと思うよ！



【保護者の皆さま】

こんにちは。今回は、「自分の気持ちに気づく」ということに触れていきました。私たちの気持ちは、刻一刻と移り変わったり、いくつかの気持ちが組み合わさったりと、複雑なだけでなく、時には、自分の中で2つ以上気持ちがぶつかり合うようなこともあります。

今回は、そんな「葛藤」について考えてみたいと思います。

～「葛藤」ってどんな状態!?～

心理学者の K.レヴィンは、「葛藤」を3つに分類していますので、ご紹介します。

① 接近－接近型葛藤

これは、同じくらい魅力的な欲求が2つ以上あり、そのなかからどれか1つを選ばなくてはならないような場合です。

例えば、ケーキ屋さんに行って、おいしそうなケーキがたくさんあって、どれを選ぶのが悩むような時です。この場合、同じくらい魅力的な欲求ですから、1つずつ選んでいくことで解決がしやすいかもしれません。



② 回避－回避型葛藤

これは、マイナスに感じられて、できれば回避したいようなことが2つ以上ある場合に、どれか1つを選ばなくてはならないような場合です。

例えば、太るのは避けたいけど、お菓子を食べるのを控えるのはイヤと感じるような時です。この場合は、イヤなことに対して仕方がないものと受け入れたり、我慢したりすることで、折り合いをつけ解決していくことになります。ストレスが溜まりやすい状況ですので、長く続くと欲求不満になりやすいといえます。

③ 接近－回避型葛藤

これは、1つの物事が、プラス面とマイナス面の両方を持っているような場合になります。

例えば、ホラー映画は気になるけど、怖いので見たくない

気持ちもあるといったような場合です。この場合は、こころの中の道徳心（心理学では『超自我』といいます）が強く働いている場合があり、悩みすぎるとかなりの欲求不満を抱えることになるので、要注意です。

～「葛藤」との付き合い方～

「葛藤」を抱くことなく日常生活を送れるに越したことはありませんが、良い面も悪い面もあることは世の中にはたくさんあります。また、『二重接近－回避型葛藤』と呼ばれる、接近－回避が二重になった複雑な場合もあるようです。これは、2つ以上の物事にプラスの面とマイナスの面があるような場合で、例えば、子どもがプログラミングを習いたいというけれど家から遠くて送迎が大変、一方体操教室は近くにあるけれど、子どもは「イヤじゃないけど…」と積極的ではない、というような場合を思い浮かべてみてください。子どもの要望を叶えてあげたいし…でも、体操教室もイヤとは言っていないし…自分の生活を考えると、送迎はかなり負担になるし…と、ぐるぐると頭の中で考えてしまうかもしれません。

そんな時は、まず自分の気持ちを整理してみることをお勧めします。自分が何で葛藤しているのかを分かりやすくするために紙に書いてみたり、優先順位をつけてみたりして、冷静になることで、悶々とした気持ちがおさまってくると思います。

「葛藤」が大きい場合、強いストレスを感じ、だれかに八つ当たりをするような回避行動をとったり、諦めてしまったり、無気力になっていくこともあります。また、子どもの場合、お腹が痛くなったり、頭が痛くなったりといった、身体からの SOS として現れることも多いようです。自分の気持ちに気づき、言葉にすることはとても大切なことだと考えられます。

大人もいろいろな「葛藤」を抱えることがあります。そんな時に、保護者の皆さまはどんな対処法や解消法をおもちでしょうか。もし、「これ!」という方法をおもちでしたら、子どもたちと共有するのも良いのではないのでしょうか。

次回も「気持ち」について取り上げてみたいと思います。よろしければ、参考にしてみてください。

