

スクールカウンセラーだより

2022. 2

小平市上水中学校 東京都スクールカウンセラー

つらくても、人は成長できる

PTG(Post Traumatic Growth)という言葉があります。これは、「心的外傷後の成長」と訳される心理学の用語です。人生の中でつらい出来事を経験するとき、その経験をきっかけに成長することを意味します。

例えば...

- ・以前に比べて、がまん強くなってきた
- ・いろいろな物の見方をするようになった
- ・当たり前のこととっていたけれど、感謝するようになった
- ・いのちの大切さに気づいた

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。これまで経験したことのない状況の中にだれもが置かれています。楽しみにしていることをあきらめなくてはいけないこともあったかもしれません。でも、このことを通して、少しでも大切なことを学ぶことができるかもしれません。少し自分のことを振り返ってみましょう。なにか新しい発見がありませんか？外から見て分らなくても、少しずつ内側で成長しているのではないのでしょうか。

ゲーム・ネット依存について

○「依存」が、すべて悪いわけではありません。

人が成長していくにあたり、「依存」は必要です。子は親に依存していくことでしか、成長できません。一方、依存行動による問題が生じる場合には、改善していく必要があります。ゲーム依存は、ゲームをすることで睡眠不足・運動不足になる、勉強をしなくなるなどの問題が生じているならば、それは改善されなくてははいけません。時には治療も必要となるまでに、問題が重くなることがあります。

○理性の脳が欲望の脳に負けてしまうことで、ゲーム依存となります。

「ゲームをしたい」「動画を観たい」というのは、自然の欲望です。でも、人は、本来、その欲望をコントロールしながら生きていくことができます。一方、自分の欲望のままに好きなことをし続けるならば、この「コントロール力」は、確実に低下していきます。理性の脳が、欲望の脳に負けてしまわないように、自分自身をコントロールする練習をしていきましょう。



スクールカウンセラー来校予定日：

2月14日(月)、2月22日(火)

3月1日(火)、3月7日(月)、3月14日(月)、3月22日(火)

相談室の直通電話

042-323-1893