

相談室だより 第2号

スクールカウンセラー 佐藤 淳・心のふれあい相談員 瀬川 佳世



1 学期もあと一ヶ月半

5月の半ばくらいから連日のように夏日が続いています。30℃を超える日も珍しくない日が多くなってきました。暦の上では梅雨の時期ですが関東地方の梅雨入りはまだもう少し先になるのでしょうか。天候が良いことは喜ばしいことではあるけれど、熱中症など、体調管理には気を付けて下さいね。

梅雨入りはもう少し先になるかも知れませんが梅雨になり、寒暖の差が急に起こり、日照条件（日が出ている時間）が変わってくると、そのことが気分の浮き沈みに影響があるということはよく知られています。単純に天候の問題だったりするのですが体と心はそう単純な問題ではなく、いつもならば簡単に流せるようなことが上手く気持ちを流せないこともあるような時期です。友だちや家族などの助けを借りて乗り越えられることもあるでしょう。それでも難しい時は相談室のドアをぜひ叩いて下さいね。

<メッセージ>

「～Learn from yesterday, Live for today, Hope for tomorrow～ (Albert Einstein)」

瀬川 (火) (木)	「昨日に学び、今日を生き、明日に希望を持って (アルバート・アインシュタイン)」 毎日があわただしく過ぎていくような気もします。みんなで助け合い、声かけあって、充実した時をすごせたらいいですね。何かあったら相談してください。
------------------	--

「～雨の日の友～」

佐藤 (金)	雨音があると不思議と読書に集中できそうな気がします。普段、通勤中でも Kindle や文庫本で集中しようとしているけれども、雨の日の方が不思議と読むスピードも速くなるし、書いてある内容も自然に頭へ入るような気がします。環境 BGM という言葉がありますが雨音は読書にとって最適な環境 BGM かもしれませんね。梅雨の時期は本を友にして過ごしてみませんか。
-----------	---

■□ スクールカウンセラー・心のふれあい相談員 6月・7月の来校日□□

<6月>

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



<7月>

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

※◎の日はSCと相談員が二人とも在室している日となります。

【BASIC-Ph】

皆さん、突然ですが質問です。できたら、下の方をまずは見ないで考えてみて下さい。

「あなたは無人島へ行くことになりました。無人島へ行くためにあなたが持ち込めるものは一つだけと決められています。あなたは何を無人島へ持って行きますか？」

さて、心の中に、頭の中に、これと決めたものが見つけれられたでしょうか。見つけれられた人はどうぞ次の文章へ進んで下さい。



どんなものを皆さんはイメージしましたか？ よくある質問の答えは「食料（水）」、「ナイフ」、「船（飛行機）」というのがよくある御三家でしょうか。「友だち」や「家族」という人も少なくはありません。大体、50人くらいいると、一人か二人は「ドラえもん」等の答えも聞こえるようになってきます。この無人島の質問でわかるのは「あなたが危機に陥った時に何が助けになるのか」という、その傾向が分かります。



僕の心理学のお師匠さんでイスラエルの心理学者の一人に Mooli Lahad 博士という方がいます。この方はトラウマの研究者でもあるのですが同じような危機に遭ったとしても PTSD（トラウマの精神病）になる人もいれば、そうならない人もいます。それはどうしてなんだろうかということの研究した人です。

その研究で明らかになったことは、どうやら危機を上手に乗り越えることができる人は様々な危機の対処行動を持っているということでした。そして、その対処行動を調べてみると、6種類に分けられるということが明らかになりました。下がその6種類の表でこれらの頭文字を取って BASIC-Ph と言われています。

チャンネル	Believe	Affect	Social	Imagination	Cognitive	Physiology
意味	信念	感情	社会性	想像力	認知	身体
対処行動	祈る・願う 偉人の言葉	泣く・笑う 怒る	友だちを頼る SNS で書く	別の見方をする 発想力	現実的に考える マニュアルに従う	食べる・飲む 身体を動かす

たとえば、「ナイフ」や「テント」などの人はC（認知）のチャンネルの人です。危機の時、現実的に物事を分析して考えることを好む人です。「食料（水）」や「テント（ベッド）」の人はPh（身体）のチャンネルの人です。危機の時、まずは身体的な満足を充足させることに重きを置きます。「友だち」や「家族」を選んだ人は、S（社会性）のチャンネルで、困難に直面した時にまずは人の助けを借りることで危機を乗り越えようというタイプの人。「ドラえもん」や「四次元ポケット」などを選んだ人はI（想像力）のチャンネルの人です。他の人とは別の見方をすることで、普通では思いつかないようなことを成し遂げようという人です。Mooli 博士が一番大事なチャンネルだとしばしば話をされています。どうしてかというと「危機」の時には「常識」や「マニュアル」が通用しないので、現実には困られない見方や考え方ができることが危機を乗り越える力になるからだそうです。ちなみに、「お笑いのDVD」などを思いついた人がいたら、A（感情）チャンネル、「偉人の名言集」や「聖書」などを思いついた人は、I（信念）のチャンネルの人です。

実を言うと、私たちはすべてのチャンネルを持っていますが危機の時には自分の得意なチャンネルしか使えなくなります。様々なチャンネル（対処行動）を持っていることがストレスや危機を乗り越える力になります。自分の傾向に気づきながら、様々な対処行動もあるということを知りながら活用してみてください。