

# スクールカウンセラー便り

令和6年7月

桃谷中学校スクールカウンセラー 岩崎健太（火曜日担当）

まもなく1学期が終わろうとしています。皆さんにとってどんな1学期だったのでしょうか。そして夏休みではどんなことが起こるのでしょうか。楽しいことも悲しいことも色々あるかもしれません。今回は『夢』について書いてみたいと思います。

将来を思い描くときの『夢』と夜ねむっている間にみる『夢』、どちらも『夢』と呼ぶことは英語の『dream』でも同じです。微妙に違うことなのに、多くの文化で同じ言葉として表現されていることがふしぎです。カウンセリングの中では、将来についての『夢』を考える際にねむっている間の『夢』からヒントを得る『夢分析』という手法があります。カウンセリングの礎を築いた精神科医のフロイトやユングという人が用いた手法で、起きている時の『意識』とは別の『無意識』があることを想定して、意識と無意識の接点を『夢』に見出します。相談者の見た『夢』をカウンセラーに報告することで、自分でも気づかない無意識の自分を知ることが苦しみの軽減につながるといった方法です。

生きていると自分ではどうしようもできないことが起こることもあります。もうそんな時は自分でどうこうするのはあきらめて、『無意識』に任せてみるのもひとつの方法かもしれません。どうすれば良いかよくわからない、『夢分析』についてもっと知りたいという人は一度カウンセリングルームに質問しに来てください。こんな変な夢を見た！ すごい面白い夢を見た！ という人もぜひカウンセラーに教えてください。誰かにみた『夢』の内容を話すと次にみる展開は変わってくるとも言われています。そして、それはあなたの将来の『夢』とも関係しているものかもしれません。

もちろん、日々の生活で悩んでいること、誰かに話したいことがあればどんな相談も受け付けていますので、気軽にカウンセリングルームを訪れてください。

☆☆ お昼休み(水曜日以外)はカウンセリングルームを開放してます ☆☆

☆☆ 利用人数は10人までになっています ☆☆

## ◆保護者の皆さまへ

保護者の方からのご相談もお受けしています。桃谷中学校では、スクールカウンセラーが各曜日に1人ずつ合計5人配置されています。子育てに関するどんなご相談も受け付けていますので、安心してお申し込みください。

時間：月～金の10:00～16:45の間に1回50分程度

場所：桃谷中学校2階西側奥 カウンセリングルーム

申込：桃谷中学校（電話 06-6712-0017）におかけいただき、担任の先生または教頭先生にお申し込みください。カウンセリングをしたい旨、希望の日時をお伝えください。