



平成30年9月4日発行  
文京区立本郷台中学校  
相談室



暑い夏も終わりを告げて欲しいのだけれど、2学期も台風やら暑さやら、天気が激しく変化していく中で始まりました。

皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか？

私は、こんなに気象変動がある夏を経験したのは初めてです。

私の経験だと、なんだかいつもと違うという夏を感じたのが約40年前です。それから急速に気候が変化していきました。これからの地球を真剣に考えなければならない時期に来たのだと実感します。

さて、暑かった夏休み、夢中になれることはありましたか？

私は中学、高校とバスケット部に所属していました。当時の通っていた中学校は区で一番強い学校で、毎日、毎日部活で汗を流していました。

とにかく、バスケットが好きで好きで、勝手に自主朝練を仲間とやって、顧問の先生に「事前に許可をとるように、事故でも起きたらどうするんだ」と、ひどく叱られました。そのときは、「いいじゃん、好きでやってるんだから」と思っていたのですが、叱られて先生の言うことは当然だと思いました。

スポーツでも、絵を描くことでも、自分が夢中になることがあることは、とても素敵なことだと思います。ゲームに夢中になっていたという人はいませんか。くれぐれもゲームにだけは夢中にならないでください。ゲームのやり過ぎは依存症という病気になります。特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態になることです。

依存症には主に2種類あります。

〈物質への依存〉

ある物質を飲んだり注射して摂取することで、快楽や刺激を得て、その物質に執着・依存する。(アルコール、たばこ、薬物など)

〈プロセスへの依存〉

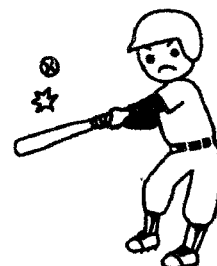
ある行為をする過程で得られる興奮や刺激を求めて、その行為自体に執着・依存する。(ギャンブル・パチンコ・ネットなど)

ゲーム依存はプロセスへの依存です。

参照 厚生労働省 依存症についてもっと知りたい方へ



裏面もあります



## ココロ ココロ -0x6

夏休み中沢山の仲間や大人の人にお世話になったと思います。  
ちょっと思い浮かべてみてください。何人浮かびますか？  
その人たちに「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑かけたこと」がありますか？  
※「して返したこと」とは、あなたのために人からやってもらったことに対して、  
こちらから、そのお礼としてその人にしてあげたことです。

### 内観療法

内観療法は森田療法とともに、日本で生まれた数少ない精神療法のひとつです。  
吉本伊信(よしもといしん)が開発しました。



集中内観と日常内観と2つの段階に分けられます。

集中内観は研修所や病院などの静かな部屋に1週間こもり、外界とのやり取りを制限し、  
自分とかかわりの深い人に対して自分がどうであったかを、次の3つの観点から調べます。

「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑かけたこと」

内観者(クライアント)のもとに面接者(カウンセラー)が訪れ、面接を行います。

過去の自分の行動や生活態度を振りかえり、本当の自分を発見することによって、さまざまな気  
づきや洞察が得られるといわれています。

私たちはともすれば、「あれもしてくれない、これもしてくれない」と、相手に要求ばかりを繰り返し  
ています。

内観療法は1週間こもってやらなければならない大変ですが、日々の生活の中で、  
「してもらったこと・して返したこと・迷惑かけたこと」を考えてみることも、大切ではないでしょうか？

きっと、あなたの周りには、あなたを思っているいろいろなことをしてくれる人が沢山いると思います。  
ちょっと照れるかもしれないけれど、「ありがとう」と言ってみると、素晴らしい笑顔を返してくれると  
思います。

参照 内観法入門—安らぎと喜びにみちた生活を求めて、村瀬孝雄(編),1993

### 保護者の皆様へ

相談室では、保護者の皆様のご相談にも応じています。

お子様についてご心配なことがありましたら、どんなことでも結構ですので、遠慮なくご相談ください。

カウンセラー在勤日には、カウンセラーに直接予約をお入れください。

カウンセラー不在時は、副校長までご連絡をお入れください。

以下の電話番号は相談室専用となっています。カウンセラーが不在の場合はお手数でも学校の  
代表番号におかけ直してください。



スクールカウンセラー 中嶋 真保子(月・金)  
江村 侯子 (火)

相談室専用電話番号 03-3881-2661

本郷台中学校電話番号 03-3811-2571

