



平成30年11月7日発行  
文京区立本郷台中学校  
相談室



11月になりました。  
天高く馬肥ゆる秋と言われていますが、素晴らしい青空が広がっています。  
青空に雲が浮かんでいると、その雲から見えてくるいろいろなものを想像します。  
クマさんだったり、ゾウさんだったり、ほとんどが動物なのですが、ソフトクリームに見えたときは、  
清泉寮のソフトクリームを食べたいと思いました。

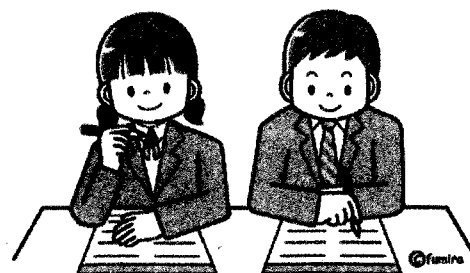
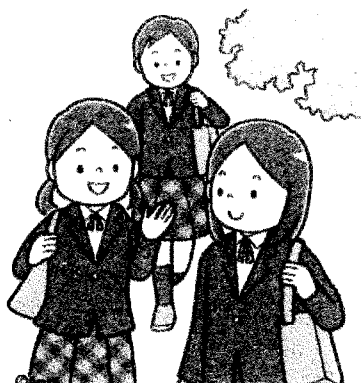
学習発表会お疲れ様でした。  
学習発表会では皆さんのエネルギーを十分にぶつけることが出来ましたか？  
舞台の下にいる私たちには、そのエネルギーがピンピンと伝わってきて、とても感動しました。  
本番まで長い道のりがあったと思います。  
クラスがまとまるために、様々な葛藤があったと思います。  
目的達成を阻止するような障害が出てきたと思います。数々の障害にぶつかることで、人は葛藤  
します。葛藤し、それを乗り越えるからこそ、そこに達成感が生まれます。  
きっと、「やったー」という達成感を得ることが出来たと思っています。

### 葛藤

人生には葛藤する場面が沢山あります。葛藤を乗り越えてこそ、人は成長します。  
葛藤することを恐れてはいませんか？  
葛藤を乗り越えるのではなく、逃げていませんか？

迷ったり、どうしようかなと思ったときは、相談室にいらしてください。  
お待ちしております。

葛藤について  
裏面もあります



## 葛藤

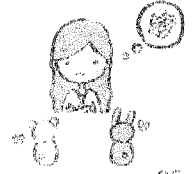
ゲシュタルト心理学者レヴィン(K.Lewin)は、葛藤を3つの基本型にまとめています。

### (1) 接近・接近型の葛藤

同じくらい魅力的な対象が2つ以上あり、同時に得たいが不可能な状態。

- ① 次の休日に買い物に行こうか、コンサートに行こうか。
- ② 魅力的な2人の男の子(女の子)、どっちと付き合おうかな。

この葛藤は比較的簡単で、あまり深刻な悩みを持つことはありません。しかし選択したことで満足できなかった場合、後悔したりすることもあります。



### (2) 回避・回避型の葛藤

自分にとって望ましくない対象が2つ以上あり、いずれも選択したくないという状態。

- ① 勉強はイヤだが、しないと親や先生に叱られる。
- ② 前門の虎、後門の狼

この葛藤は選択に時間がかかり苦しい状態が続きます。



### (3) 接近・回避型の葛藤

決断するのに肯定的な側面と否定的な側面とを合わせ持つ状態。

- ① 評判のスイーツを食べたいけれど、太るのが心配。
- ② 虎穴に入らずんば虎子を得ず

この葛藤は選択を迫られるにしたがって、身が引き裂かれるような思いになることが多いようです。

その後、二重接近・回避型葛藤が見いだされました。

#### 二重接近・回避型葛藤

肯定的な側面と否定的な側面をもつ2の目標が存在。

A高校は自分にピッタリだけど遠くて校舎が古い、B高校は近くてきれいだけどいまち自分に合わない。  
この葛藤は どちらかを断念すればいいが、なかなか決定ができません。

#### 複合型の葛藤

肯定的な側面と否定的な側面をもつ複数の目標が存在。現実の多くの問題はこれにあたります。

参照 キーワードコレクション心理学,重野純(編),新曜社,1994

## 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

