

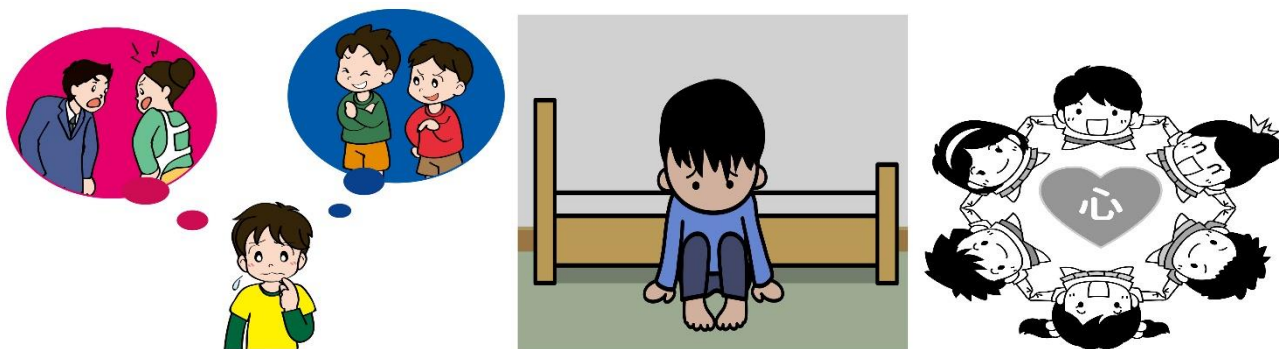
敦賀気比保健だより

令和5年9月保健室

新学期です！「なんだかゆううつ」「朝起きるのがしんどい」「学校行きたくない」長い休みのあと、通常の生活に戻るのはつらいものです。何がつらいか？進路、勉強や部活、そして人間関係…。悩みは尽きません。少し、ものの見方を変えることで、楽になることがあるかもしれません。

感情の精神力動理論（フロイト） ～ 人間関係につまづいたら…心理学で考える…

フロイトは精神分析で有名ですが、リビドー（心的エネルギー）、自我、超自我、無意識という言葉を知っていますか？リビドーが様々な感情を生み出しますが、その感情（怒り、悲しみ、恐怖など）から自分を守るために無意識的に悪い感情を抑えようとします。そのおさえられた感情は、頭痛や、腹痛といった身体症状となったり、その感情を他の人に“投影”させたりするというものです。「あいつを見てると、なんだかいらつく」「あの先生とは相性が悪い」「うちの親は何もわかってくれない」と感じることはありませんか？自分を守るために、自分と関わりのある人々を自分の都合のいいように解釈して、偏見をもって見てしまうと、人間関係はますます悪化します。「もしかしたら、これは自分の悪い感情の投影？」と反省してみてもいいのではないでしょうか。



夏休み：保健委員会の活動報告。保健委員の代表2名が、研修に参加しました。

（7月26日 福井県高等学校生徒保健研究協議会 於；福井県国際交流会館）



2019年までは、毎年開催していましたが、新型コロナの影響で、3年ぶりの開催となりました。

今回は、メンタルトレーニング・コンサルタントの大儀見 浩介 (Oogimi Kousuke) 先生からテンションの上がるお話をいただきました。学校まぜこぜ班のグループ活動もあり、有意義な研修となりました。さあ、2学期もがんばるぞ！