



並木中等story

令和4年2月25日号

コンプレックスの対処法

今日は國分康孝先生の『カウンセリングと精神分析』（誠信書房）に書かれている内容からです。皆さんは何かコンプレックスをもちますか。私は小学校の頃、身長が低くいつも一番前かその後ろで、それがコンプレックスでした。その他にも“手先が器用ではない”など、いくつかコンプレックスがありました。

このコンプレックス、無くそうと思っても、なかなか難しいものです。体のことなど、自分ではどうすることもできないことも多いからです。國分先生は「**コンプレックスは除去しようとしなくて、“自分の場合には、どんなコンプレックスが、どういう時に、どの**



のような形で出てくるか”に気付くことが大切である。」と述べています。なぜ、あなたはそのことをコンプレックスとするかに焦点を当てるのです。そのようにすると、コンプレックスそのものより、どのように対応したらよいか迷っているあなたに気付くといえます。もし、コンプレックスで悩みが深い時などはスクールカウンセラーなど、信頼のおける人に相談することも有効だと思います。

《祝！日本生物学オリンピック2021本選 金賞、銀賞、銅賞を受賞》

日本生物学オリンピック2021本選で本校6年の小松さんが金賞、同じく小野さんが銀賞、同じく須藤さんが銅賞を受賞しました。3名は参加者3080名、本選参加者80名からの受賞です。おめでとうございます。

