

# カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

「サンタクロースはおると？」

菊池悌一郎

「サンタクロースは本当におると？」つい先ごろ、小学校低学年の息子にこう尋ねられました。ついに来たか、この質問！子どもが成長する中で、誰もが一度は抱く疑問です。この問いにどう答えるかは、大人にとって難しい問題です。「パパも会ったことないけど、プレゼントが来るんだから、サンタさんいるんじゃないのかなあ」となんとか答えましたが、心の中ではもっと深く考えさせられました。

このやり取りを通じて、モリス・バーマンの著書『世界の再魔術化 (Reenchantment)』を思い出しました。この本では、近代化と合理主義が進む中で、世界から神秘や魔術的な要素が失われたことについて論じられています。現代社会では、科学や合理性によって世界を説明することが優先され、その結果、人々がかつて持っていた神秘や想像力への感受性が薄れてしまっているとバーマンは指摘しています。しかし、彼はこの「再魔術化」、つまり世界を再び意味や物語を持つ場所として捉える視点の重要性を説いているのです。

確かに、サンタクロースという存在は、科学や論理では説明できません。北極に住む赤い服のおじさんがトナカイに橇を引かせて世界中にプレゼントを配るなんて、煙突のない家にどうやって入るのかも含めて、まさに魔術的としか言いようがありません。しかし、重要なのは、その物語が伝えるメッセージなのです。

たとえサンタクロースという人物が実在しなくても、「誰かを幸せにしたい」「愛を伝えたい」という気持ちは確かに存在し、生き続けます。それこそが現代社会におけるサンタクロースの本当の役割ではないかと思うのです。クリスマスの時期に、大事な人のために贈り物を準備したり、人々が互いに思いやりを示したりする瞬間には、サンタクロースの精神が宿っているように感じます。

もしまた息子に「サンタクロースはおると？」と聞かれたら、今度はこう答えたいと思います。「おるよ。サンタさんはみんなの優しさや思いやりの中にとずっと生きとるんよ」と。

# 「SNSの上手な使い方」

7割以上の方がSNS疲れを経験したことがあるという調査結果があります。今や生活に欠かせないものだからこそ、上手に付き合っていきましょう。年末年始や長期休みはSNSデトックスの時間を作ってみませんか？

## 1. SNS疲れの主な要因

- ・他人との比較と劣等感
- ・情報過多
- ・友人関係のプレッシャー
- ・反応を気にしすぎる
- ・時間の浪費感
- ・SMS依存、生活リズムの乱れ
- ・見栄を張ってしまう
- ・プライバシーの懸念
- ・承認欲求の満たされなさ
- ・誹謗中傷などのトラブル
- ・自分を偽ってしまう
- ・人間関係の摩擦 etc...

## 2. SNSと疲れの特徴

SNSに疲れやすい人	SNSに疲れにくい人
誰とでもつながる	大事な人とだけつながる
暇さえあればSNSをチェックしている	決まった時間にSNSをチェックする
SNSのコミュニケーションを重視	リアルなコミュニケーションを重視
使用しているSNSが多い	特定のSNSに集中させている
すぐに返信する	大事な返信は早く、他はそれなりに返信する
義務感でやっている	道具として活用している
メッセージが長い	メッセージが簡潔、明瞭

引用：『精神科医が教える ストレスフリー超大全』樺沢紫苑（2020）、ダイヤモンド社。

## 3. SNS疲れを防ぐために

- ①時間の制限・ルール決め
- ②利用するSNSは2つ以下に絞る
- ③利用目的を持つ/見直す
- ④趣味やリラックス出来る時間を意識する

- ⑤通知オフ
- ⑥リアルな交流を大事にする etc...



# カウンセラーからのお知らせ

### 【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

### 【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

### 【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

### 【カウンセリング室HP・カウンセリング室公式X（旧Twitter）】

HPではストレスチェックやメール相談も出来ますよ。Xではカウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

### 〇感想を聞かせてください〇

カウンセリング室では、毎月カウンセリング室だよりを発行しています。今後より良い内容にしていくためにも、フォームから皆さんの感想を聞かせて下さい。

<https://forms.office.com/r/4rGn9WxYSr>



	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	菊池・水内	山田	菊池・山田	水内・山田
飯塚	水内・山口 (PM)	山口・山田	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	菊池

### カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
11月	72	88	19	179
2024年度	524	857	209	1590



### 編集後記

2024年もあっという間でしたー。年を重ねるにつれて時間の経過が早く感じるということは耳にはしていたものの、本当だなあと身をもって体験しています。調べてみると、ジャンナーの法則というものがあるみたいですね。皆さま、良いお年をお迎えください！（Y）