



# 相談室だより

令和元年 10月 25日  
志木第二中学校相談室  
教育相談員 宇津木 美樹

みなさんこんにちは。教育相談員の宇津木美樹です。

朝晩が肌寒くなって、いよいよ秋が深まってきたと感じます。風邪など引かないように、暖かくして過ごしてくださいね。日が暮れるのが早くなって夜が長くなると、何となく気分が落ち込んだり、意味もなく寂しい気持ちになったりすることがあるかもしれません。秋らしい楽しみを見つけながら、冬に向けて少しずつ体や気持ちを整えていきましょう。

## 夢から考えるころの状態

夢は不思議な体験のひとつですが、古くから人は夢に特別な意味を見出し、現在のような夢占いや夢分析を発展させてきました。夢には無意識に閉じ込められた感情・記憶が形を変えて現れるため、時に夢は潜在意識や欲求を反映すると考えられています。皆さんはどんな夢をよく見ますか？

今回は多くの方がよく見ると言われている夢からころの状態を考えてみましょう。解説は裏面！



## ＊夢からこころの状態を考えるヒント＊

- ① 空を飛ぶ：ファンタジーなものに惹かれている。現実に行き詰まりを感じて空想世界に羽ばたいているのかも。
- ② 高いところから落ちる：失敗に対する不安・地位を失うことへの不安・自信の無さなど。こころが不安定気味。
- ③ 何かに追われる：こころに余裕がないときに見やすい。何に追われているかによって意味は様々。
- ④ 遅刻する：期待に応えられないことを不安に感じているのかも。学校・会社に行きたくない気持ちの表れとも。
- ⑤ 試験に失敗する：準備不足に対する警告や不安など。繰り返し見る場合は自信の無さの表れ。
- ⑥ 死んだ人が現れる：直面している問題の解決法が過去の体験にあることの暗示かも。昔を振り返ってみて。
- ⑦ 歯が抜ける・欠ける：健康に対する不安・財産を失うことへの不安など。怒りや攻撃衝動の低下の意味も。

※夢の解釈はそのときの状態や細かいシチュエーションによって変わります。参考にしてくださいね。

## <相談室について>

- 場所： 1階 PTA 会議室の隣（昇降口から入って左手一番奥の部屋です）
- 開室時間： 月～金曜日 8：30～16：30  
 ※学校行事等で変更になる場合があります。  
 ※生徒のみなさんが利用できるのは昼休みと放課後です。
- 直通電話： 048-487-0440  
 ※場合によっては相談員が電話に出られないこともあります。  
 留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。
- 教育サポートセンター： 048-471-2211（月～土曜日 9：00～17：00）  
 ※教育サポートセンターでは、教育に関する悩みごとに対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。  
 相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。

## 11月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1 SC 	2 土曜授業参観	3 文化の日
4 振替休日	5	6	7	8 Closed	9	10
11	12	13	14 県民の日	15	16	17
18	19	20	21	22 SC 	23 勤労感謝の日	24
25	26	27	28	29	30	

## ＊相談室カレンダー＊

- 在室相談員  
 月～水・金曜日：宇津木  
 木曜日：酒井
- スクールカウンセラー  
 カレンダー中 SC 日に来校予定です  
 （時間：9：30～16：00）  
 ご相談を希望される保護者の方は  
 相談室までお気軽にご連絡ください

