

スクールカウンセラーだよ!

R8年度2号

大麻中学校

スクールカウンセラー

田中 弘美

人間関係で使えるおもしろ心理学



ここでは、「へ〜」というようなおもしろ心理学を紹介します! そうですね! と、納得いくことがいくつあるかな? 次回は学習に使える心理学を紹介します。

単純接触効果：会う回数が多いほど相手を好きになる現象

短時間でも毎日挨拶するだけで好感度が上がっていきます。

ミラーリング効果：相手と同じ動作をすると親近感がわく現象

友達が飲み物を飲んだタイミングで自分も飲むと気持ちが通じている感じになります。

好意の返報性：人は他人から親切にされると、お返ししたくなる心理

相手を大切にしたり手伝ったりすると、相手も優しくしてくれます。

こころの充電、何%ありますか？

GWが終わり、再びいつもの日常が戻ってきた頃ですね。新年度の緊張感や新しい環境で疲れた心を休めるようなGWになりましたか? GWが終わって一週間程が経ちましたが、いつもの学校モードに戻れた人、なんとなくしんどいけれど、まあ何とか学校モードにしてきた人、正直きついな・・・という人、それぞれかなと思います。人それぞれ違いますから、大丈夫。みんなと違うから自分は…と思わないでください。まずは、自分のこころの状態を把握してみましょう。

Q スマホの充電に例えると、あなたのこころは何%?

セルフチェック!



70~100%のあなた: オン・オフのバランスがいいね! 信号機でいうと青

50~70%のあなた: こころが疲れていませんか? 意識してリラックス(こころが楽になること)する時間を意識して取り入れましょう。信号機でいうと黄



□ **50%以下のあなた**：このまま無理をしてがんばると燃え尽きてしまうかもしれません（バーンアウト）。そうならないうちに、次のことを取り入れてみましょう。信号機でいうと赤



赤色だった人へ ころを楽にするヒント

- まずは、何と言ってもしっかりと休養を取りましょう。明日の準備や宿題は何時までに！と決めて「〇時以降は、ON 禁止！」とオフの時間を少し長めに確保しましょう。スマホはブルーライトによって脳が休まらないのでお勧めできません。好きな本を読むなど、自分がご機嫌になれる時間にしよう。
- 中学生は本当に毎日忙しいですね。そこで、すべきことを整理して、「今日すべきこと」「明日以降で良いこと」を分けて優先順位をつけましょう。つまり、今でなくてもよいことを手放すということです。これを決めるだけでも、ホッと楽になるものです。
- 身体を整えよう。血流をよくするとコンディションが良くなり、こころもリラックスします。入浴、ストレッチ、自分で足マッサージなどお勧めです。

★ お知らせ ★



スクールカウンセラーの勤務日には、二階の相談室ドアにこのようなボードをかけています。今、どこにいるのかわかるようになっていました。「ご自由にお入りください」という時間もありますので、休み時間の合間など気軽にどうぞ。

もちろん、しっかり話を聴いてほしいな・・・というときには、先生に予約をとってもらってください。

5月・6月の予定

5月	18日	26日	
6月	1日	9日	25日

午後の時間帯に来ています



保護者のみなさまへ

GW明け、お子様の調子はいかがですか？何かいつもと様子が違うなど、ご心配なことがございましたら遠慮なくご相談ください。お仕事の都合でどうしても時間が合わないという場合、学校にご相談下さい。