

スクールカウンセラーだより



スクールカウンセラー 明石礼子

いよいよ夏本番。もうすぐ夏休みですね。楽しい予定がある人もいれば、「勉強、部活、進路のことで不安がいっぱい」と思っている人もいるかもしれません。心も体と同じように、暑さや疲れの影響を受けます。今回は、知っているとは少し気持ちが楽になる「心の豆知識」を紹介します。

嫌なことばかり思い出してしまうのはなぜ？

ネガティビティ・バイヤスという言葉を知っていますか？

「ネガティビティ・バイヤス」とは、ポジティブな情報よりもネガティブな情報の方に強く注意が向き、記憶に残りやすく、判断や行動に影響を与える心理的傾向の事です。

例えば、

- ・テストで90点だったのに、10点失ったことばかり気になる。
- ・何人もの友達と楽しく過ごしたのに、一人の何気ない言葉だけが忘れられない。



そんな経験はありませんか？実は、これは誰にでもある脳の働きです。だからこそ、意識して「今日良かったこと」を一つ思い出してみるのがおすすめです。

小さなことでも大丈夫。

- ・「早起きできた」
- ・「かき氷がおいしかった」

そんな積み重ねが、こころのバランスを整えてくれます。



 今日のこころメモ 悪いことが心に残るのは、脳のせい。良いことは、自分で見つけに行こう。

<カウンセリングの申し込み方法> 相談室はだれでも気楽に利用できる場所です

- ①担任の先生、または教育相談室担当の城三奈先生、南直美先生や保健室の宮本陽子先生、福島万里先生、藤澤睦子先生に直接、または城先生、南先生に Teams のチャットで伝える。
- ②メモ用紙などに、下の内容を書いて相談室前の緑色のポストに入れる。

内 容

<相談申し込み> HRNO () 氏名 ()

希望の日時、曜日などがありましたら、記入してください。

()