

スクールカウンセラーだより

WINGS FOR TOMORROW

令和3年5月10日
横浜創英中学・高等学校
令和3年第2号
スクールカウンセラー
佐藤恵子・普川くみ子

新学期が始まり約1か月が経ちました。そろそろ新しい環境、友だちや先生に慣れてきた頃でしょうか。今年は少し短めのゴールデンウィークでしたが、このお休みを心と身体のリフレッシュに使えていたらよいですね。

さて、皆さんは「五月病」という言葉を聞いたことがありますか？「五月病」は病院などで使われる正式な病名ではありませんが、五月の連休後に何となく体調が悪い、やる気がでない、食欲が落ちるなどの状態を総称して「五月病」と呼びます。主に新年度などの環境の変化によるストレスが原因と言われています。これを予防するためには、運動や食事などに気を付けながら規則正しい生活を心がけること、うまく気分転換を図ることなどが大切です。少し疲れてきたかな、と感じたら無理をせず早めに休みを取りましょう。そして人と話すことも予防には効果的と言われていますので、ストレスを感じたらカウンセリングルームも利用してみてくださいね。



カウンセリングの予約方法

■ 生徒

- ① スクールカウンセラーの勤務日に直接予約をする。
- ② 養護教諭（千田先生、菊池先生）を通して予約をする。
- ③ 担任を通して予約する。

■ 保護者

スクールカウンセラー（勤務日）、養護教諭、担任に予約をする。代表電話は 045-421-3121 です。もし、お名前を伏せて予約されたい場合は、①お子様の学年、②性別、③カウンセリングの予約の件と伝え、カウンセラーまたは養護教諭、担任まで繋ぐようお申し付け下さい。

5月のカウンセリングルーム開室日

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 子どもの日	6	7 普川 12:00~17:00	8	9
10	11 普川 12:00~17:00	12	13 佐藤 8:30~17:30	14 普川 12:00~17:00	15	16
17 普川 12:00~17:00	18 高校：中間試験	19 中学：中間試験	20	21	22	23
24	25 佐藤 8:30~17:30 普川 12:00~17:00	26 体育祭予行	27 体育祭	28 普川 12:00~17:00	29	30
31 普川 12:00~17:00						



ちょこっと心理学

皆さんはスポーツ選手などが行う「イメージトレーニング」という言葉を聞いたことがありますか？「イメージトレーニング」の効果についてオーストラリアの心理学者、アラン・リチャードソンが行った実験を紹介します。

3つのグループにバスケットボールのフリースローの練習をさせます。

A グループ：20日間毎日練習させる。

B グループ：1日目と20日目だけ練習させる。

C グループ：1日目と20日目だけ練習させるが、その間の期間はイメージの中だけで練習させる。

結果、フリースローの上達率はどうなったでしょうか？

A グループ：フリースローの成功率が24%上がった。

B グループ：まったく上達しなかった。

C グループ：フリースローの成功率が23%上がった。



毎日練習していたAグループとCグループはほぼ同じ上達率でした。実際に練習をしていないのに不思議ですね！Cグループの人たちは、手に取ったボールの感触や重さ、バウンドするボールの音を想像し、ゴールにボールが吸い込まれるイメージをリアルに想像していました。イメージがリアルになればなるほど、人の脳は実際にやっているのと勘違いし、筋肉などをうまく動かせるようになるからなのです。

運動だけでなく、色々な場面でよいイメージをもつこと、成功するイメージを抱くことで本当にそれが実現する可能性が高くなります。皆さんも試してみてくださいね。



そうだ！カウンセリングルームへ行ってみよう！



カウンセリングルームがどこにあるのか知っていますか？1号館1階のメディアルームの前を通り過ぎ、左に曲がったその先にカウンセリングルームはあります。

Q. カウンセリングルームって、悩んでいたたり困っていたり、相談がある人しか利用できませんか？

A. いえいえ、そんなことはありません。特に相談がなくても、ふらっと立ち寄ってみてください。教科の先生ではない人と話してみたり、友だちと一緒に訪れて他愛のない話をしてみたりするのもいいですね。将来心理学を勉強したいと思っている人、自分ってどんな人なのか知りたい人にもカウンセリングルームはお勧めですよ。心理学に関する本なども置いてあります。

Q. カウンセリングルームって毎日開いているの？カウンセラーってどんな人なの？

A. カウンセリングルームは週に2～3日開いています。予定は毎月発行されるスクールカウンセラーだよりや保健室前にある予定表を確認してください。また、カウンセラーは臨床心理士や公認心理師といった資格をもった専門家です。一度、どんな人なのかを見に来てください！