

WINGS FOR TOMORROW



7月に入り、梅雨らしい天気が続いています。連日雨が續くと少し憂鬱な気持ちになりますね。でも、期末試験が終われば夏休みは目前！約40日間の休みが始まります。皆さんは、今年の夏をどんな風に過ごす予定でしょうか？コロナウィルス感染症はまだ予断を許さない状況ですが、そういった状況下でもできることはたくさんあります。せっかくの夏休みですから、普段できないことにチャレンジしてみたり、いつもと違った環境で心と身体を休めたり、たっぷり充電して2学期にまた元気な顔を見せてくださいね。カウンセリングルームは原則、夏休み中はお休みです。休みに入る前に一言！という人は終業式までにカウンセリングルームをのぞいてみてください。

ちょこっと心理学



皆さんはこんな経験をしたことはないでしょうか。道を歩いていると、ふとカレーのいい香りが…。その足でコンビニに入ると無意識にカレーを探してランチに購入してしまった。実は、これはプライミング効果といったもので、マーケティング戦略でもよく使われています。プライミング効果とは、あらかじめ受けた刺激によって、無意識のうちに行動が影響を受けるといった心理効果です。脳の機能には「思考」→「知覚」→「選択」といった一連の流れがあり、〇〇したい、〇〇がほしいという意識や目的を脳に与えると、脳はそれに応じて必要なものや情報を見つけ、自然にそれを選択するといった機能があります。プライミング効果の特徴は、本人にその刺激を受けたという自覚がないことです。

これを日常生活の中に取り入れ、普段から「〇〇できる」「〇〇になりたい」といったポジティブな思考を私たちの脳に記憶させておくと、自然とそれを実現させるための情報が手に入りやすくなったり、成功に導くような行動化につながったりするというわけです。「引き寄せ効果」と言われることもあるこの効果を使って、この夏は自分にとって有益な出会いや情報をたくさんゲットできるといいですね！



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。

☺ 7月のカウンセリングルーム開室日

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 普川 12:00~17:00	3	4
5	6	7	8	9 普川 12:00~17:00	10	11
高校：期末試験 普川 12:00~17:00	中学：期末試験		佐藤 8:30~13:30			
12 普川 10:00~15:00	13 佐藤 8:30~13:30	14	15	16 自宅学習日	17	18
19 普川 10:00~15:00	20 終業式 佐藤 8:30~13:30	21	22 海の日	23 スポーツの日	24	25
26	27	28	29	30	31	