

スクールカウンセラーだより



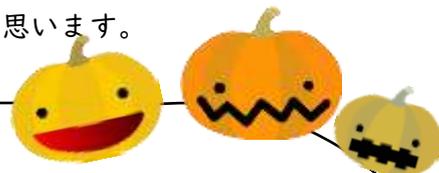
令和5年10月10日
横浜創英中学・高等学校
令和5年第5号
スクールカウンセラー
普川くみ子

WINGS FOR TOMORROW



あんなに暑かった夏が嘘のように、10月に入ってからは涼しいを乗り越えて少し肌寒いくらいの気候が続いています。いよいよ秋の訪れを感じますね。寒暖差の激しい時期ですが体調を崩していませんか？

創英祭も終わり、2学期の大きな行事が一つ終わりました。楽しい時間はあっという間に過ぎ、次にやって来るのは…そう、中間試験です。皆さんの溜息が聞こえてきそうですが、今ひとつ勉強のやる気が起きないあなたのために、面白い心理学をお教えしようと思います。



約1週間後に中間試験を控え、計画的に勉強を進めようと毎日のやるべきことをリストアップしている人もいるかもしれません。今日は問題集を〇〇ページ進めるぞ、次の試験では〇〇点を取るぞ、と意気込んで始めたものの、2~3日後にはやる気が急降下。「まあ、明日でいいか」「ここは試験に出ないかもしれない」などやらない理由を探し始めてしまった…なんてことは誰しも経験があると思います。勉強を始めた時は「頑張って成果を出そう」と固い気持ちで始めるのですが、だんだん「でもやっても点数に結びつかないかもしれない」「これをやったからといって本当に力がつくのか」という思いがよぎり、徐々に机から遠のいていってしまうというわけです。

このように最初はやる気だった気持ちに変化が起きる背景として「現状維持バイアス」という心理があります。「現状維持バイアス」とは、何か新しいことをすると損をするかもしれない、という不安から現状を維持しようとすることです。

この問題集をやっても本当に力がつくのだろうか、期待するほど点数が伸びないかもしれない、と考え時間と労力で損をしたくないという思いからやめておこうという思考になります。

特に日本人は文化的背景からか、新しいことを始めたがゆえに起こる損と新しいことを始めなかったゆえに起こる損だと前者に目が行きがちだといえます。勉強でいうなら、やらないことで起こる損が明らかに大きい場合でも、ついやって損をしたくないという心理が働いてしまうようです。

この「現状維持バイアス」を何とかするには、この心理が働く「〇〇をやって成果を出そう」という気持ちを減らすことが重要です。成果を出そうと思わなければ成果が出なかったときのガッカリ感も起きません。成果を期待せずに、毎日のルーティンとしてやるべきことを淡々とやり、今日もこなせたという日を積み上げていく。その延長に結果はついてきます。

そしてやる時は時間を決めて、その時間内は集中してやること。時間がきたら、例え途中でやめることも成功の秘訣です。人は終えてしまった事柄よりも途中で中断してしまった事柄の方がよく記憶に残ると言われており（ツァイガルニック現象）、中断したものは最後までやり遂げたい気持ちになりやすいそうです。やる気になるための心理学は色々ありますので、自分に合った考え方を活用して、学問の秋をいつもとは違う視点で楽しんでみてはいかがでしょうか。

カウンセリングの予約方法

* 横浜創英中学高等学校カウンセリングルームでは保護者の皆様のご相談もお受けしております。お気軽にご利用ください。

■ 生徒・保護者共通

- ① 下記のフォームより、カウンセリング予約の申し込みをお願い致します。カウンセリングの方法は、対面、電話、メール、オンラインよりお選び頂けます。また、差し支えなければ相談内容を簡単にご記入ください。もし難しいようなら記入不要です。
- ② 担任を通して予約する。
- ③ 養護教諭を通して予約する。



尚、フォームの内容につきましてはカウンセラーが勤務日に確認致します。勤務の都合上、お返事まで多少お時間を頂くことがあることをご承知おきください。

10・11月のカウンセリングルーム開室日

月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
10/2	3	4	5	6	7	8			11/1	2	3	4	5
創英祭片付け	代休			普川 11:00~16:00							文化の日		
9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12
スポーツの日	普川 11:00~16:00			普川 11:00~16:00			二者面談週間 (短縮40×5)				普川 11:00~16:00		
							普川 11:00~16:00	普川 11:00~16:00			普川 11:00~16:00		
16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18	19
高校：午前授業 普川 11:00~16:00	高校：中間試験 中学：午前授業	中学：午前授業	中学：中間試験	普川 11:00~16:00			普川 11:00~16:00	普川 11:00~16:00			普川 11:00~16:00		
23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26
普川 11:00~16:00	普川 11:00~16:00			普川 11:00~16:00			普川 11:00~16:00	普川 11:00~16:00		勤労感謝の日	普川 11:00~16:00		
30	31						27	28	29	30			
普川 11:00~16:00	普川 11:00~16:00						普川 11:00~16:00	普川 11:00~16:00					



《お知らせ》

木曜日に勤務していたスクールカウンセラーの佐藤恵子ですが、家庭の事情により 9/30 付で退職致しました。在職中は大変お世話になりありがとうございました。それに伴い、カウンセリングルームの開室日が月、火、金曜日の週3日となります。御了承下さいますようお願い申し上げます。