

スクールカウンセラーだより



令和6年1月29日
横浜創英中学・高等学校
令和5年第7号
スクールカウンセラー

普川くみ子

WINGS FOR TOMORROW



新しい年が始まりました。横浜創英中学高等学校の生徒の皆さん、保護者の皆様、今年もどうぞよろしくお願いいたします。

年明けから心を痛める出来事が続いています。能登半島地震では未だ余震が続き、不自由な生活を余儀なくされている方が多くいらっしゃいます。生徒の皆さんの中には、ご親戚やお友だちなどが被災された人もいるかもしれません。被災された皆様に心からのお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

さて、学校では3学期を迎え、いよいよ今年度も残すところあと2か月と少となりました。新しい年を迎えて今年はこの年にしたい、新学年ではこんな風になりたい、と気持ちも新たに新年をスタートした人も多いのではないのでしょうか。「一月往ぬる二月逃げる三月去る」という言葉を毎年のようにご紹介していますが、3学期はまさにあっという間に過ぎていってしまいます。やり残したことのないように、毎日流れる時間を大切に過ごしてほしいと思います。

カウンセリングルームでは今、抱えている問題だけでなく、進路や将来のことなどについてもご相談をお受けしています。将来のことをどんな風に考えていけばいいのか迷ったら、気軽に相談しにいらしてください。今年もカウンセリングルームから皆さんのことを応援しています！



前回、「現状維持バイアス」という言葉をご紹介しましたが、今回は災害心理学でも使われる「正常性バイアス」と「同調性バイアス」についてお話します。

1月1日の地震では関東地方も大きな揺れを感じました。揺れを感じた時、皆さんはどういった行動をとりましたか？

「いつもの地震だ。きっとすぐに収まるから大丈夫」

実は多くの方がこのように思ったのではないのでしょうか。これは心に「正常性バイアス」が働いているからなのです。いつもと違う異常なことが起きたとき、「これはたいしたことじゃない」と落ち着こうとする機能が働きます。この働きは、日常で起こる変化や新しいことから不安や心配を減らす必要な心の働きではありますが、災害などの緊急事態では逃げ遅れなど、危険に巻き込まれることもあります。

地震発生時に外にいて、周囲にたくさんの人がいるという状況だった場合、周囲を見渡してこんな風に思った人はいませんか？

「みんなも逃げていないし大丈夫だろう」

地震という危険を察知しているにもかかわらず、周囲の人に合わせ自分だけ違った行動を取らないようにするのは「同調性バイアス」が働いているからです。集団の中にいると他人と一緒に行動をとってしまう心理で、日常では協調性を高める行動につながりますが、緊急時はやはり逃げ遅れになる可能性もあります。逆にいえば、緊急時に誰かが率先して避難すれば多くの人を誘導できるかもしれません。

災害時だけでなく、緊急時にはこれらの心理が働くことを覚えておいてください。そして自分の命は自分で守ることを最優先にしてください。

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。

1・2月のカウンセリングルーム開室日

1月

月	火	水	木	金	土	日
1/8 成人の日	9 9:30~14:30	10	11	12 11:00~16:00	13	14
15 11:00~16:00	16 11:00~16:00	17	18	19 11:00~16:00	20	21
22 11:00~16:00	23 11:00~16:00	24	25	26 11:00~16:00	27	28
29 11:00~16:00	30 11:00~16:00	31				

カウンセリングの予約はこちらから！



2月

月	火	水	木	金	土	日
			2/1 中学入試	2 中学入試	3 中学入試	4
5 11:00~16:00	6 中学入試	7	8	9 11:00~16:00	10	11
12 振替休日	13 11:00~16:00	14	15	16 11:00~16:00	17	18
19 11:00~16:00	20 11:00~16:00	21	22	23 天皇誕生日	24	25
26	27	28	29	3/1 高校卒業式	2	3

