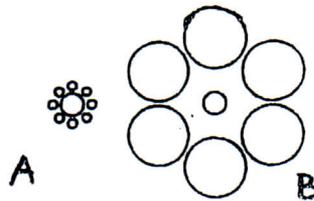


くじけない心の育て方 その2

右の図を見てください。

花のような形に円が配置されていますが、AとBの中心にある円の大きさは、どちらが大きいと思いますか？



エビングハウス構視

この図は「エビングハウス錯視」と言います。

中心の円の大きさは、AもBも同じなのですが、ぱっと見るとAの方がBよりも大きく見えてしまう、有名な錯視図形です。

ところで、人の優れた一部分だけを見て自分を比較し、「自分って、何てダメなんだ」と落ち込んでしまうような錯覚が起きることがあります。Sさんは足が速い、Kさんは数学がよく出来る、Eさんは歌がうまい…のように、それぞれの人の良いところが拡大されて、劣等感が強くなるということです。このような考え方を**劣等比較**と言います。**他人の芝生は青い**ということわざもありますが、私たちが陥りやすい考え方のワナなのです。

そんなワナにはまっている自分に気付いたら、「人は人、自分は自分」と、自分の良いところにも目を向けるように意識してみましょね。



心育てワーク②

嫌なことやネガティブなことが頭に浮かんだら、「～だけど～」で、見方を変えてみましょう。

「数学の点が悪かった…だけど、この前のテストよりは10点良かった」とか、「試合に負けちゃった…だけど、自分の弱点が分かったから、そこを強化して次は勝とう」のようにします。「だけど」の後に続ける文章が思い浮かばない時は、友達や家族にも知恵を借りると良いですね。

ちょこっと心理テスト

あなたはキーホルダーを作っています。
きれいな鳥の羽をつけることにしたあなた。
あなたは、何色の羽をつけたいですか？

- A：黄色 B：みどり C：紫
D：白 E：青



わたしの本棚から…

『ただいま、神様当番』

青山美智子著

突然、現われた神様の
願いを叶えるために
それぞれが奮闘する中で
自分の幸せに気付いていく…
そんなほのぼのするお話。



コラム ～ 私のこころの立て直し方 ～

私の心のたてなおし方は本を読むことです。

本を読むと、ストーリーに描かれていることをあたかも自分が体験しているような感覚になり、いつのまにか本の中の世界に引き込まれてしまっています。時には自分と主人公を重ね合わせたりしています。喜んだり悲しんだり、ワクワクしたりモヤモヤしたり。

するとなんとなく心がふわーっと軽くなり、穏やかな気持ちになります。

金子 千里



私は「心を立て直す」ことを「思考を整理する」と考えています。

落ち込んでいたり、やる気が起きなかったりするのには、自分自身の今の状態を正確に把握できていないことが原因ではないでしょうか。すべてが嫌になってしまっているのであれば、その嫌なことを一つ一つ書き出してみましょう。嫌なことの中には、実は些細なことでそれほど気にする必要のないことが含まれていることに気がつきます。

そして何よりも十分な睡眠をとることが大事だと思います。心と体のバランスが取れていれば、日常を前向きに過ごすことがきっとできるはずです。

渡辺 貴弘



スクールカウンセラーとの相談の予約方法

学校への電話または担任、養護教諭に直接申し込んでください。

メールでの相談も承りますが、カウンセラー勤務日にしか

メールは開けませんので、返答が遅くなる可能性があります。

アドレス : counselor@maebashiikuei-h.ed.jp

相談日

7/20 . 27

8/17 . 31

9/7 . 13(月) . 21 . 27(月)



ちょこっと心理テスト ～今のあなたの精神状態…～



- A : 少し気持ちが不安定な時期かも。誰かにそばにいて欲しいのに、なぜか当たってしまったり、心とは裏腹なことをしてしまいがちでは?誰かに相談して、気持ちを整理すると良いでしょう。
- B : 少し心が疲れているかもしれません。心が弱っていると、優しい言葉に惑わされがち。信頼できる友達と一緒に過ごして、自分の気持ちを把握するようにしましょう。
- C : 人に気を遣うことが多いあなた。ゆっくり湯舟につかったり、ストレッチをしたり、一人でぼーっとできる時間を作って、心も頭もリラックスできるようにしましょう。
- D : 誰かと盛り上がりたい、はしゃぎたいという気持ちが高まっていそう。人から影響を受けやすくなっています。また、新しい自分を発見するような出会いがあるかもしれません。
- E : 好き嫌いがはっきり出やすい気分ようです。無理に相手に合わせていると、ふとした一言で相手を傷つけてしまうことも。我慢しすぎず、一人になる時間も大切にしましょう。