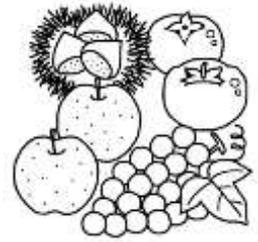


### 相談室だより 第4号

スクールカウンセラー 佐藤 淳・心のふれあい相談員 瀬川 佳世  
直通電話番号：080-2024-8900



#### 2学期も折り返しですね

いくつかの台風が過ぎ去った9月～10月が終わり、11月になると天気が穏やかになりましたね。冬が近づいているので寒い日々が続きますが寒暖の差がなくなってくることにより過ごしやすいなと思える日が多くなってきたように思います。それに合わせるかのように今度は通勤や通学の時間にマスクを着用している人が増えてきました。お互いに風邪やインフルエンザにならないように気を付けたいところですね。

ところで、日が短くなってくると、当然、日照時間が少なくなります。気分と日照時間は関係していると心理学では言われています。日照時間が短い時期や地域には「うつ」になりやすい人が多いそうです。日の光を浴びないと、脳の中にセロトニンという安心や安眠に関する神経伝達物質の分泌が少なくなるとされています。日の光をたくさん浴びることが心の健康や良い生活リズムのためにはとても大事なことです。どうしても寒いと、外に出たくなくなりますが心が風邪を引かないようにするためにも意識して日の光を浴びる時間を作りましょう。

#### <メッセージ>

##### 「山有り谷あり」

瀬川 (火) (木)	相談室に来ている生徒さんが言った言葉で、ちょっと心に残りました。毎日の生活でうまくいったり、失敗しちゃったり…。いろんなことがありますね。何か心にひっかかることがあったりする時、放課後でもいいので、話しに来て下さい。
------------------	--

##### 「」

佐藤 (金)	相談室に自発的に相談に見えられる生徒さんが増えてきたような気がします。特に寒くなってきたからでしょうか。その中にはすぐに解決ができることもあれば、少し時間がかかってしまうこともあるように思いますがどんな問題であっても一人で抱えることはせずにいられるように私たちとしては皆さんの役に立ちたいなと思っています。
-----------	---

#### ■□ スクールカウンセラー・心のふれあい相談員 11月・12月の来校日□□

##### <11月>

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				瀬川		
5	6	7	8	9	10	11
		瀬川		瀬川	佐藤	
12	13	14	15	16	17	18
					◎	
19	20	21	22	23	24	25
		瀬川			佐藤	瀬川
26	27	28	29	30		
			瀬川			



##### <12月>

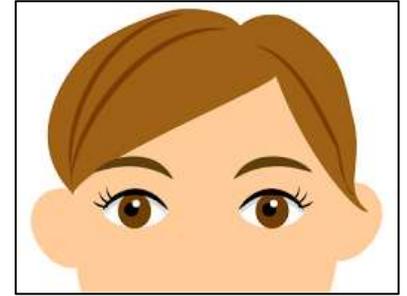
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					佐藤	
3	4	5	6	7	8	9
		瀬川		瀬川	佐藤	
10	11	12	13	14	15	16
				瀬川	◎	
17	18	19	20	21	22	23
		瀬川		瀬川		
24	25	26	27	28	29	30
31	瀬川					

※◎の日はSCと相談員が二人とも在室している日となります。

## 【アイ・アクセシング・キュー】

### <目は口ほどにものを言う>

昔から「目は口ほどに物を言う」ということわざがあります。この意味自体は、「人間が喜怒哀楽の感情を最も顕著に表すのが目だということから、何もしゃべらなくとも目つきから相手の感情がわかるものだということ。また、言葉で偽りごまかしていても、目を見ればその真偽がわかるということ」（故事ことわざ事典）という意味なんですけど似たような表現が外国にもあります。たとえば、英語にはこういう表現があるようです。

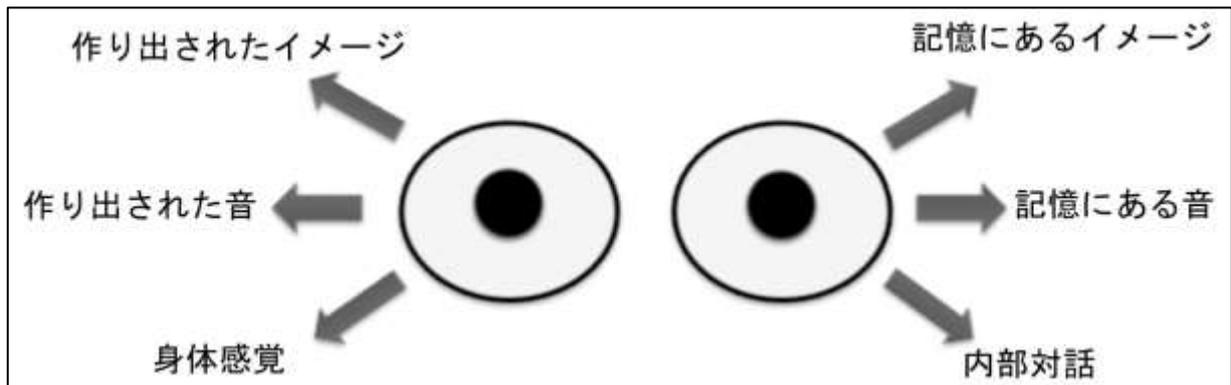


「The eyes are as eloquent as the tongue. (目は舌ほどによくしゃべる)」

目は私たちが思っている以上に意志を現れてしまうというのは万国共通なのかもしれません。

### <アイ・アクセシング・キュー>

心理学の世界にも目を見ると、口ほどではないにせよ、その人のパターンが見えてくることがわかっています。皆さんは友だちや家族と話をしている時、しばしばその人がある一定の方向を見ながら話していることがあることに気づいているでしょうか？ その人がどの方向を見ているのかがわかることによって、何を考えているのかまではわかりませんがどのように物事をイメージしているかがわかるようになります。



物事を考えている時に上を見がちな人は「視覚型」と言われており、図やイメージ、写真など、視覚的に物事を理解したり、考えたりすることが得意な人たちです。物事を考えている時に横を見て考えている人は「聴覚型」と言われており、物事を論理的に言葉で理解したり、考えたりする人で物事を言葉でわかりやすく説明をすることが得意です。最後のタイプは「感覚型」です。しばしばこの人たちは下の方向を見て物事を考えます。「感覚型」の人は、「視覚」や「聴覚（言語）」以外の感覚、触覚、嗅覚、感覚などで物事を体験的に理解しています。そのため、感覚的に物事を理解しているので、言葉やイラストでは上手く説明するのが上手ではありませんが物事の本質をつかむのが上手だったりする人がしばしばいます。



私たちはしばしば自分の得意なタイプでコミュニケーションをしています。同じことを何度も何度も説明してもお互いに納得できないという時にはしばしば異なるチャンネルで話をしています。相手の目を良く見て、相手のチャンネルに合わせて話をするとうまくいくかも知れません。また自分のチャンネルがわかると、それに合わせた学習の方法もあります。自分のチャンネルにあった勉強をすると、学習の能率が上がりますよ（佐藤）。