

練馬区立 石神井西中学校

相談室だより

令和4年度 12月 発行 No.3

相談室 スクールカウンセラー 安達夏織 田中睦
心のふれあい相談員 中村詩子

今年の冬至（とうじ）は 12月 22日です。冬至は1年で最も日照時間が短い、つまり昼が短い日です。この日を境に、一日に2分間ずつ日照時間が長くなるそうです。冬至から夏至（げし）にかけて太陽の力が上昇するとともに、私たちのエネルギーもだんだん上昇していくと考えられています。



日本では冬至の日に柚子湯に入ると、「1年中風邪を引かない」という言い伝えがあります。寒さも本格的になってきたので、風邪を引かないよう柚子湯で温まってみるのも良いですね。

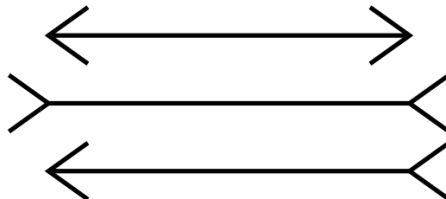
●正しく見えているようで・・・？

突然ですが問題です。下の図を見てください。3本の横線のうち、どれが一番長いでしょうか？

みなさんはどう見えましたか？上の線が一番短く、真ん中の線が一番長く見えるという人も多いのではないのでしょうか。ところが正解は・・・3本とも同じ長さなのです。定規で測って確かめてみてください。

これは目の錯覚「錯視（さくし）」とよばれる現象です。実際はすべて同じ長さの線ですが、両端に矢羽を付けると長さが違うように見えてしまうのです。このように、人間は正しく物事を見ているようで、意外と簡単に判断を間違えることがあります。

今回は目の錯覚を取り上げてみましたが、日常生活の中でも思い込みというものによく起こります。「自分は正しく物事を見ている」「自分が正しい」と思っている、実は思い込みによってまちがって判断していることもあるかもしれません。友達とのやり取りでも「自分はこう思うけれど、相手はこう受け取っているのかもしれないな…」「自分は正しいと思っていたけれど、本当はどうなのかな…？」など、広い視野で考えたり、確かめたりしてみるのもよいかもしれませんね。



●第二相談室の開放について

月曜日と木曜日の昼休みは、1階保健室の並びにある第二相談室を開放しています。感染拡大防止のために、入室人数等の制限はありますが、気軽に来室してみてください。開放中は心のふれあい相談員が在室しています。

保護者の皆さまへ

面談予約は、職員室代表電話（03-3920-1034）にご連絡ください。

面談は基本的に 9:10～16:35 です。当日のご予約も、予約状況に応じて承ります。

これ以降の時間帯についてはご予約の際にご相談ください。

●保護者の方の初回面談について

相談内容にできるだけ沿った適切な支援のため、お子さんの様子や困り事について十分な聞き取りができればと考えています。そのため保護者の方から初めてご連絡をいただいた際は、まず心のふれあい相談員がお話を伺います。その際、相談内容を含めた事務的な質問をさせていただく場合があります。お話を聞いた後に、その後の担当者を決めさせていただきますので、ご了承ください。

セルフケアをしよう③

『セルフケア』の第三弾です。長い2学期も後半になり、いつのまにか心と体の疲れが溜まってくる時期です。自分を大切にしながら今年の残りを過ごしましょう。

冬こそ睡眠をしっかり取ろう

人間の睡眠時間は日照時間の長さに関係があります。生き物全体にいえることですが、太陽が出ている時間が長いと睡眠時間が短くなります。反対に、日照時間が短く、夜が長いと睡眠時間も長くなります。冬至に向けて夜が長くなっている今の時期は、夜に早く寝てしっかりとエネルギーをためることが大切です。



今の時期に眠くなることは自然なことですが、朝はいつもの時間に起きて、太陽の光をたくさん浴びてくださいね。夜にぐっすり眠れることにつながります。
(安達)

スポーツメンタルトレーニング③

夢は実現できるか？皆さんの近い将来の夢は何ですか。勉強系では、希望の高校に行けるか。競技では、大事な試合に出られるかなどがあると思います。

未来の時間をイメージした時、三つの気持ちのレベルがあります。レベル1では「こうしなければならぬからする」という「義務と必要」のレベルです。この時は内面の欲求と反するので、行動するのが嫌々ながらで、実現の可能性は低いです。レベル2では「夢・願望・希望」のレベルで、「実現したい。だけど無理かも」と考え、諦めの気持ちが実現の邪魔をしてしまいます。レベル3は「必然的進行」のレベルで「きっとそうなるに違いない」と実現を確信しています。このレベルでは実現を前提に行動するので、実現する確率が高まります。

私たちはいつもレベル1や2の段階で揺れ動くことが多いです。そのたびにレベル3に切り替えて、まずは行動して目標達成を目指していきたいですね。
(中村)

