

# 相談室便り

スクールカウンセラー

下飼手 龍一・逸見 知美

六月中学校のみなさん、こんにちは。今年度も残り少なくなってきましたね。一年間を振り返って、やり残したことがあれば取り組んでみるのもいいかもしれません。来年度に向けて目標を立ててみるというのもいいですね。

去年から引き続き外出などが難しい状況ですが、みなさんは家でどのように過ごしていますか？最近ではインターネットでたくさんの動画配信サービスがあったりゲームができたりと、家の中でも楽しいことが増えてきています。中には風景を楽しむ動画なんかもあるそうなので、見ると旅行に行った気分になれるかもしれませんね。健康でいるためには適度なストレス発散が必要なので、自分なりのストレス発散方法を見つけられるといいと思います。

一方で楽しいことは時間があっという間に過ぎてしまい、予定していた時間を守れないこともあります。家にいると特にそういうことが増えてしまうのではないのでしょうか。自分で予定を管理するというのは大変ですが、家で過ごす時間が増えたからこそ大事なことです。「自分に合った予定の管理方法が分からない」というような時はスクールカウンセラーも一緒に考えますので、ぜひ相談室に来てください。

3月もスクールカウンセラーがいますので、何か心配なことがある時には相談してくださいね。



## ★予約の方法

- ①担任の先生か保健室の<sup>たてうち</sup>蓼内先生に伝える。
- ②スクールカウンセラーに直接伝える。

\*①と②はどちらでも構いません。

## ★相談できる日にちと時間

毎週水・金曜日：下飼手 龍一がいます。

毎週木曜日：逸見 知美がいます。

生徒のみなさんは

昼休みか放課後に相談ができます

~~~~~ちょこっと心理学~~~~~

## 色と時間の心理学

みなさんは好きな色はありますか？

自分の部屋や持ち物など、身の回りには様々な色が溢れていると思います。今回はそんな色と人間の時間感覚についてのお話をしたいと思います。

色の種類はたくさんありますが、今回は代表として赤と青について伝えたいと思います。まずは以下の質問について考えてみてください。

思ったより時間が経っていたと感じるのはどちらでしょう？

赤い部屋      ・      青い部屋

壁紙やカーテンなど部屋の中には色のある物が多いと思います。人間は視覚から色の情報を取り入れると様々な影響を受けます。どちらかの部屋に1時間いた場合を考えてみましょう。赤い部屋は“1時間半から2時間”、青い部屋は“30分から40分”に感じられるそうです。つまり「30分くらいしか経ってないと思ったら、1時間経っていた」ということで、質問の答えは青い部屋になります。

楽しいことは赤いものが多い方が実際の時間より長く楽しんだように感じられ、勉強や集中が必要な作業は青いものが多い方がすぐに終わったように感じるわけです。部屋の模様替えの際などには試してみてください。

### ☆スクールカウンセラー来校予定日☆

3月

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

☆下飼手来校日、★逸見来校日

生徒の皆さんは、昼休み、放課後の相談が可能です。

### 保護者の皆様

日ごろよりスクールカウンセラーへのご理解ありがとうございます。お子さまの様子はいかがでしょうか。スクールカウンセラーは、保護者のご相談にも応じておりますので、何か気になることなどがありましたら気軽にご相談していただけたらと思います。

**予約方法**：担任の先生もしくはスクールカウンセラーに電話にて申し込んでください。

\*上記の勤務日程を参考にしてください。相談時間ですが、50分前後を見込んでいただけたらと思います。

**相談内容の例**：子どものへの対応、学校への行きしぶり、不登校、発達障害、いじめ、家族のことなど。その他気になることがあればお気軽に申し込みください。こんなことで相談しても良いのかな…と迷われる際にも是非ご相談ください。一緒に考えていきたいと思えます。

\*相談内容は許可がない限り他言いたしませんのでご安心ください。

六月中学校 職員室 03-3859-1072