



相談室だより 9月号

我孫子市立湖北中学校 相談室

2022年9月16日発行



みなさんはどんな気持ちで夏休み明けスタートしたでしょうか？これからたくさん行事が待っているので楽しみという人も多いと思いますが、なかなかやる気のスイッチが入らない人や学校生活への不安を感じながらスタートした人もいるかもしれません。少しでも気になることがある人は、ぜひ相談室で話を聴かせてくださいね。

さて、今月の話をする前に、少し実験をしたいと思います。

これから5分間好きなことを考えていいですが、シロクマのことは絶対に考えないでください。次は、5分間好きなことを考えていいです。今度は、シロクマのことを考えても構いません。

みなさんはあとの5分間でシロクマのことを何回ぐらい考えましたか？

ダニエル・ウェグナー教授が行った「シロクマ実験」という心理学では有名な実験なのですが、最初にシロクマのことを考えてくださいと指示されたグループとシロクマのことを考えないでくださいと指示されたグループとで、そのあとどれぐらいシロクマのことを考えたかを比較したところ、最初に考えないように指示されたグループの方があとでシロクマのことをたくさん考えたそうです。

みなさんに不安なときにどうするか聴くと、考えないようにするという答えがよく返ってきます。でも、「シロクマ実験」では、考えないようにするほどかえってそのことが気になってしまうものだということを教えてくれています。

試験や大切な大会・発表のときに緊張したり、不安になったりするのは当たり前のことです。そのときに、緊張や不安を我慢するよりは、自分でそういう気持ちがあることを受け入れて自然に感じている方がかえってうまくいくことが多いです。ちなみに、私は、たくさんの人の前で話をするのがとても苦手です。緊張しないでちゃんとしっかり話さなくてはと思っていたときは、周りの人からも見ても分かるぐらい緊張していたのですが、自分は苦手だと認めて、苦手だから失敗してしまうかもと言ってから話すようにしたら、話すときの緊張が半分になりました。これもシロクマ実験と同じ効果です。みなさんもここはしっかり結果を出したいなと思うときには、試してみたいでしょうか。

●9月開室予定●

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | 代休 | ○ | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| ○ | ○ | | ○ | ◎ | | |

◎…中里スクールカウンセラー

○…中島相談員

●10月開室予定●

| 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 |
| 代休 | ○ | ○ | | ◎ | | |
| 31 | | | | | | |
| ○ | | | | | | |