

＊新しい環境に慣れましたか？

この一ヶ月半、皆さんは大変な日々を過ごしてきたと思います。1年生は北高入学・部活動入部・慣れない集団行動、2・3年生は新しい級友や担任との出会い・「高総体はベンチに入れるかな」という不安など。でもみんなが「今年はやってやろう」「昔のよくない自分と訣別しよう」などと思っているはずです。気持ちを新たに頑張っていきましょう。でも、「ちょっときついな」と思うときは気持ちを一休みさせて、リラックスするのもいいでしょう。

＊「おかあさん、お弁当おいしかったよー」

娘が高校生の頃、帰宅してその日の弁当箱を戻すとき、「お母さん、おいしかったよー」と言ってテーブルの上に置きました。私は、「あ、そうかー、何か言えればいいんだー」と思いました。気持ちはあっても言葉で表さないといけません。高校生活でも「おはよー」「ありがとう」「ごめんね」などの言葉でその場が心地よくなります。また、ちょっと複雑な気持ちは「きのう、ごめん。でも、あやまるのちょっと悔しい」「ありがとう。うれしい！すごくうれしい！」などと2段階で表現するのも気持ちがよく伝わると思います。

大塚SCの 心理学のおはなし その1

「感覚遮断」

みなさんは、時折、ぼーっとすることはありますか？心理学の実験で大学生はどのくらいぼーっとできるのか調べた実験があります。実験に参加する大学生は空調のきいた個室で何時間でもぼーっとしていいと指示されて、ぼーっとした時間だけアルバイト料をもらえるという設定でした。ぼーっとするので、音楽を聴いたり、本を読んだり、テレビをみたりすることはできません、もちろん食事は提供されますし眠ることも可能でした。まわりの刺激をできるだけ少なくしてぼーっとしてくださいという設定です。心理学では「感覚遮断」といいます。実験に参加する大学生は喜んで参加したそうです。しかし、長くても2、3日しかもたなかったそうです。人間はそんなに長くはぼーっとできないし、なにか常に刺激が必要みたいです。



☆6月のスクールカウンセラー来校日

12日(月)・19日(月) 13:30~16:30

学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供SOSダイヤル(親子ホットライン) 0120-0-78310 (通話料無料)

メール相談 soudan@news.ed.jp (無料)

SNS相談「スクールネット@伝えんば長崎」(LINE・web) ※24時間対応(土日含む)

webからのアクセス <https://pref-nagasaki.school-sign.jp/>

長崎県子ども・若者総合相談センター「ゆめおす」 095-824-6325 (10:00~22:00 日本祝休み)

yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp