

* 「同じものでも違って見える」

みなさんは「虹の形は？」と聞かれると、どのような形を思い浮かべますか。多くの方はアーチ状の形をイメージするのではないのでしょうか。中には、二重の虹を見たことがあるという人もいるかもしれません。私は何年も前になりますが、円形の虹を見たことがあります。それは飛行機から見た虹でした。虹を空から見られたことだけでも貴重な体験でしたが、想像したこともなかった形だったため、とても感動したことを覚えています。調べてみると、虹にはいろいろな見え方があり、アーチ状の虹はその一つにすぎないことを知りました。



日常生活を振り返ると、毎日目にしている光景があると思います。それは、校内の風景であったり、登下校中の町並みであったり、いろいろとありますね。でも、よく見てみるとそれが見せる姿は日によって違うことに気付くと思います。たとえば、校舎の廊下に夕日が差し込むといつもと違った風景に感じることでしょう。

いつもと違った身の回りの風景は、私たちの心に癒しをあたえてくれたり、前向きな気持ちにしてくれたりします。そうすると、少し違ったものの見方や考え方ができる後押しになるかもしれません。



朝夕も秋の空気になってきました。身近なところに四季の移ろいを感じてみませんか。

大塚SCの **心理学のおはなし** その4

「やる気の階層性」

やる気を起こすこと、とりわけやる気を継続させることは難しいですね。やる気は心理学では人間の欲求とは何かという問いとして、古くから研究が進められてきました。人間の欲求には階層性があり、下位から上位へ、生理→安全・安定→所属・愛情→尊敬→自己実現、の順に階層的になっており、最上位の自己実現の欲求は人間独自の欲求であるという、欲求の階層理論という心理学の考え方があります。上位の欲求を満たすためには下位の欲求が満たされていることはとても重要だといわれています。ただし、下位の欲求が十分に満たされていなくても人間は上位の欲求を満たす行動を示すことも知られています。希望の進路に向かって高校生活を送っている皆さんは、自己実現の欲求を満たすために日々努力しているということができてでしょう。

☆ 10月のスクールカウンセラー来校日

10月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水) 9:00~12:00

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