

# 南中さわやか相談室だより

令和5年10月号

ようやく秋らしい気候になってきました。それとともに増えるのが体調不良です。小学校では「秋を見つけよう」と季節ごとに土手に出たり、校庭を探索したりと季節の変化を楽しみました。このような時間は私たちにとってとても大切です。上手に衣服の調節をしながら巡る季節を楽しんでくださいね。

## フキ心理学 ～根拠のない自信～

「車の運転は自信があるから、自分だけは絶対に事故を起こすはずがない」

「まさかこの私が騙されるはずがない」 などなど

交通事故や今、多くの被害者を出している特殊詐欺の一幕を紹介しました。

私たちは何の根拠もなくこう思っていることがあります。そう思っている間は、心配してくれる人の声が耳に入ってきてきません。そのため、せっかくのアドバイスに聞く耳を持たず、自ら不幸を招き寄せてしまうことが大人でも時々あります。

中学生の皆さんにもこのような瞬間はありませんか？



とりたい南チューさん・・・

### 『正常性バイアス』

ピンチの時、南チューさんはこうして心のバランスを保とうとしています。これはこれで必要な力。けれどもそれがマイナスに作用することもある。周りが見えなくなっているとしたらとても怖いことですよね。そんな時、ちょっとその場を離れてみる、信頼している人に相談して見方を変えてみると続く不幸を予防できますよ。

今月の  
まとめ！

### ～正常性バイアス～

- 心の健康を保つ大切な力ですが、周りが見えなくなることもあります。
- 「おかしいかも」と気づく力は学校の授業でも身につけられます！

## 保護者の皆様へ ～相談室からお知らせ～

### ♪中井スクールカウンセラー来校日

次の日程で来校しています。相談をご希望の方は予約の上ご利用下さい。

来校日・・・11/10、24

時間・・・10:30 ～ 15:00

☎ <相談室直通> 048(222)3541

### ～今はこのような時期です～

数多くの行事が企画されています。様々な学びがそこにはありますが、トラブルも通して生徒たちは成長していきます。

『眠れない』『刺々しい口調が増えた』等何か心配な様子があればご相談下さい。