

生徒・保護者のみなさまへ

スクールカウンセラーだより

H31年1月10日 前橋西高等学校



前橋西高校のみなさん、新年あけましておめでとうございます。スクールカウンセラーの佐藤絹恵です。冬休みはどう過ごしましたか？

年度の締めくくりの3学期がスタート。今年は亥年。みなさん、「猪突猛進」でそれぞれの目標に向かい、亥（い）の一番に達成できるよう頑張ってください。

▼あなたは占いを信じますか？

みなさんの中には初詣に行っておみくじを引き、今年の運勢を占った人がいたかと思います。大吉だった人は「今年は良いことあるぞ！ヤッター！」と喜び、凶が出た人はガックリしたかもしれません（凶は、今は最悪、これから良くなる一方という意味があるそうですヨ）。

占いには血液型占いや星座占いもあります。雑誌に載っていたりすると、気になるのではないのでしょうか。それには理由があります。ある心理学者は、「人間だけが未来を考えられる生き物だから」、別の心理学者は、「人は常に自分のアイデンティティを探し求めている生き物だから」と言います。そのため、未来への不安からヒントになりそうなことを示してくれる占いが気になったり、「私って何？何のために生きている？」と自問自答しても答えが出せず、占いを気にしてしまうのです。

占いを読むと、「当たっている！」と思うことはありませんか。それは「バーナム効果」と言って、誰にでも当てはまるように書かれたものだからです。たとえば「あなたは負けず嫌いですが、ささいなことで弱気になって思い悩むところもあります。また、自分を不器用な人間だと思い、人から好かれたい気持ちがあってもうまく表現できないことがあります。それだけに、人間関係が原因で、さまざまなお悩みを抱えてしまいがちです」など。

誰にでも負けず嫌いな面や、弱気になってクヨクヨしたり、不器用な部分もあるし、人間関係で悩まない人なんていませんよね。信じるのであれば、「良いことだけ信じよう！」と言いたいです。

▼お守りやラッキーアイテムは効く？



人はときに、おまじないや縁起かつぎをすることがあります。手のひらに「人」という字を書いて飲み込んだり、お守りを身につけたり。そんなことで効果があるの？と疑う人がいるかもしれませんが、実は効果があることが心理実験で証明されています。ドイツのケルン大学で行ったパターゴルフの実験です。参加者の半数には「あなたの打つボールはラッキーボールです」と伝え、残りの半数には何も告げずにプレーしてもらおうと、ラッキーボールと知らされたグループは、成功率が20%アップ。他の実験でも同じような結果が出ています。

お守りやラッキーアイテムは、身につける人の緊張感をやわらげる効果があり、平常心でことに当たることができ、成功率がアップするとのこと。

みなさんも自分だけのラッキーアイテムを持ち、大事な局面に臨んでみませんか？



▼ネット依存に気をつけよう

昨年、2017年度の中高生のネット依存が7人に1人（約93万人）

という調査結果が厚生労働省研究班から発表されました。この5年で約倍増。ネット依存とは、インターネットやオンラインゲーム、SNSなどを使いすぎ、日常生活に支障が出る状態を言います。朝起きられず学校を遅刻・欠席、昼夜逆転。深刻になると、家庭内暴

力、不登校、引きこもり、うつ病、脳の萎縮などが起こることもあります。日本だけでなく世界的問題になっており、世界保健機構（WHO）はゲームのやりすぎで日常生活が送れなくなる場合を「ゲーム障害」として精神疾患に含めました。

「ゲーム障害」になると、自分の力や家族の支援だけでは改善困難で、医療機関で治療をする必要があります。そうならないように、みなさん、我が身を振り返ってください。

◆◆◆ 相談室から ◆◆◆

みなさんは現在、人生の中で最も輝かしい青春の真っ只中にいます。青春時代は自分らしい生き方を探し、気持ちが大きく揺さぶられる時期です。親に反発したり大人を否定しても、まだ1人では生きていけず、自立できないもどかしさを感じていただち、ちょっとしたきっかけでキレたり、泣いたり、苦しんだり…。

私はスクールカウンセラーの立場から、今学期もみなさんが楽しく充実した学校生活をおくることできるようにお手伝いしたいと思っています。何でもかまいません、相談室に話しに来ませんか？こんなことを話したら笑われる、恥ずかしい、弱い人間に思われる…ということはありません。相談室を気軽に利用してくださいネ。秘密は守ります。

<3学期の相談日>

1月21日(月) 2月4日(月)、18日(月) 3月4日(月)



保護者のみなさまへ



ご自分の青春時代を振り返ってみてください。お子さんと同じように揺れ動いていたことに気づかれるはずですが、でも、今の高校生は以前とは違う環境の中で生活しています。スマホやLINEは便利ですが、それにしぼられ、LINEに参加しないと翌日の話題についていけなくなったり、「既読無視」と仲間外れにされるかもと心配しすぐ返信するなど、周囲に気をつかうあまり、自分を表現することをひかえるといったマイナス面も生じています。そのため、ストレスがたまりやすくなったり、コミュニケーション力が身につけにくくなっていると言われていています。

特に休み明けは心配事が増える時期。どんな些細なことでもかまいませんので、ご相談ください。一緒に考えたいと思います。また、お子さんのことだけでなく、保護者のみなさまからのご相談もお待ちしております。お気軽に相談室をご利用ください。 (スクールカウンセラー・佐藤)