

旭川市立旭川中学校 相談室
第2号

スクール カウンセラー だより

暑い日も出てきました。体の調子と心の調子は連動しています。体調が悪いと心の調子も下降気味になります。しっかり電解質補給し、栄養をとって、体調管理しましょう。

また、「疲れ」は「イライラ」や「怒り」の感情となって現れます。

イライラしたり、怒りっぽくなったりしてきたら「体が疲れているサイン」かもしれません。



『カウンセラーは「自分の感情にきづく」お手伝いもします』



「怒り」「悲しみ」「嬉しい」など、どの感情も

皆さんの大事な気持ちであり、意味があります。

うまく話せなくても大丈夫！安心してきてくださいね。



【6月の相談日（来校日カレンダー）】

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 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		

じっくり話をきいてほしいときは「予約」を

すると確実です。予約優先となります

【予約のしかた】学校の先生・保健室の

先生・教頭先生に申し込むなどです。

他の人の予約が入っていないときは

自由に相談やお話ができます。

学校（36-1007）

【保護者のみなさまへ】

★お子様だけではなく、保護者の皆さまからの心の相談もお受けしております。

例えば「弱音を吐きたい」「自分の感情を整理したい」「お子さんとのやり取りで心が疲弊している」——等々、でもかまいませんので、お気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。

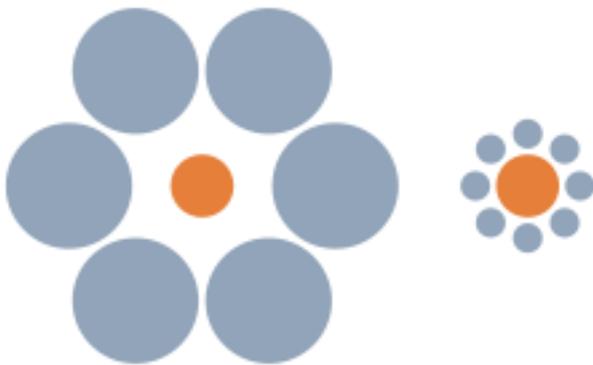
■スクールカウンセラーの利用について

1. 対象：保護者の皆さまと生徒の皆さま
2. 費用：無料
3. 来校日：来校日カレンダーを参考にしてください
4. 時間：13：30～16：30 の間で1回あたり45分から60分程度です（じっくりお話をお伺いするために日時を予約していただきます）
5. 予約申し込み・お問い合わせ先：教頭先生 ☎ 36-1007

※その他ご自身の 心身の不調に関する相談の際、主治医がいる場合は許可等が必要になることがあります

今日のコラム

「知覚心理学」という学問があります。人間の知覚のあり方を研究する心理学のひとつの分野です。
例えばこの図にある真ん中の「まる」はどちらが大きく見えますか。



これは「エビングハウス錯視」と呼ばれるものです。真ん中の図形（円）は、同じ大きさなのですが、大きい物の周りに置かれると小さく見えて、小さい物の周りに置かれると大きく見える錯覚です。有名な錯覚ですが、これをもとに「ハト（鳥）と人はだまされかたに違いはあるか」「イルカはだまされるか」「どのようなタイプ（年代）の人がだまされにくいかなどというおもしろい研究もたくさんあります。