

スクールカウンセラー便り

令和2年7月発行

スクールカウンセラー 石垣秀之

みなさんこんにちは。九州をはじめ各地で水害の被害が報じられていますが、ハザードマップの確認はお済みでしょうか。さて、今回は、正常性バイアスについてお伝えします。

正常性バイアスとは、人の考え方や態度の特性の一つで、自分にとって都合の悪い情報を無視したり、過小評価したりしてしまうことを指します。従来、人々の多くは災害等に見舞われた際にすぐパニックになると考えられており、それによる危険を避けるためむやみに避難を煽らないようにすべきと言われていました。その後の研究によって、実際には人々がパニックになるのは稀であり、むしろ避難すべき状態になっても避難しないことの方がリスクを高めることがわかってきました。

人の心は、日常生活で生じるストレスによって過剰に反応しないように、自分とは関係のないこととして受け止めたり、通常の範囲内のこととして認識したりするようにできています。ほとんどの人にとって、この正常性バイアスのおかげでメンタルヘルスが保たれている一方で、大きな災害などで逃げ遅れなどが生じます。

自然災害などで、どのような状況になったら正常性バイアスを捨て、避難行動をとるべきか事前に家族で確認しておくことも重要です。



☆相談について☆

- 相談時間は9:30~16:30です。
- 児童の皆さんも保護者の方も、相談は原則「予約制」です。
- 予約を取るには、お電話で、教務主任の佐藤先生にお申し込みください
※ 相談室直通電話の留守電には予約の申し込みをしないでください。
- なお、勤務日であれば、相談室直通電話での予約・相談も可能です。
- 相談室は、1階、けやき教室の隣です。

幸町小学校電話番号

022-291-8392

相談室直通電話番号

022-291-8405

☆8月・9月の相談室開設予定日☆

☆ 8月 ☆

日	月	火	水	木	金	土
						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	31					

☆ 9月 ☆

日	月	火	水	木	金	土
		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			