

カウンセリング通信

2011.11月発行 (No.4)

仙台市立館中学校

スクールカウンセラー

(文責) 加藤慎悟・鈴木直子

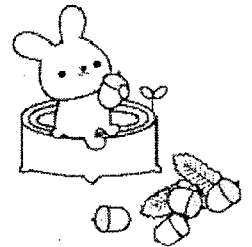
街路樹の葉の色が赤くなり、すっかり秋一色になりました。秋といえば、食欲の秋やスポーツの秋などと言われるように、何かをするにはとても良い季節です。この機会に新しいことに挑戦してみるのもいいかもしれません。もちろん、休憩も必要です。疲れたなと思ったら適度に休憩を取ってくださいね。

物の見方を変えてみると・・・

突然ですが、ここで質問です。

- 1, アミノ酸が1g入っているスポーツドリンク
- 2, アミノ酸が1000mg入っているスポーツドリンク

このように書かれていたとき、あなたならどちらの方を買うでしょうか？



この2つは、書かれていることが違いますが、全く同じスポーツドリンクです。それなのに、多くの人が2を買うのではないのでしょうか。

このように、特徴が同じだとしても、物事の考えかたや場合によって、意思決定の結果が異なる現象があります。これは「フレーミング効果」と呼ばれています。この効果は、日常では誰でも使っている効果です。例えば、テストまで「もう2日しかない」と考えるか「あと2日もある」と考えるか。部活の大会で「あと1回しか試技ができない」と考えるか「あと1回チャンスがある」と考えるかで、気持ちが違ってくると思います。

この考え方は、私たちの性格にも応用することができます。例えば、「頑固でわがまま」という性格は「意志が強くて自分の意見をはっきり言える」と意味を変えてみると、長所として考えることができます。物の見方を変えるということは、見えなかった事に気づくことです。つまり、自分の考えを広げる助けになります。考え方が少しマイナスかなと感じていたら、ぜひ試してみてください。

11～12月カウンセリングルーム開室日 (直通電話：379-7091)

★鈴木(月曜日)

11月：7, 14, 21, 28日

12月：5, 12, 19日

★加藤(金曜日)

11月：4, 18日

12月：2, 16日

開室時間：午前9：30～午後4：30

*11月14日(月)と12月12日(月)は小学校に出かけており14:30～の開室です。

*裏に予約の申し込み用紙があります(用紙はカウンセリングルームの廊下にもあります)。

もちろん、予約なしでも部屋をのぞいてみて下さいね。

カウンセリング 予約カード

年 組 氏名

(★コードネーム: _____)

- ①希望日 : 月 日 (曜日)
- ②希望時間 : 第1希望 時 分
第2希望 時 分
- ③連絡方法 (どちらかに○をつけて下さい)
- 担任から 掲示板上
- ④メッセージ (あれば書いてください)

予約をしたい場合は、このカードに記入してカウンセリンググループ入口にあるポストに入れてください。カウンセラ
ー来校日に希望の方法で連絡します。掲示板で連絡する場
合には、コードネーム宛にしますので、他の人にわからな
いコードネームを忘れずに記入してください。