

相談通信

第4号



城陽市立東城陽中学校

平成 21 年 9 月 1 日

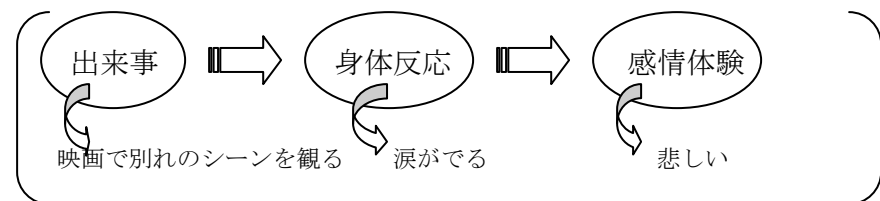
長い夏休みも終わり、いよいよ2学期のスタートですね！みなさんはこの夏休みの間、部活や勉強を頑張ったり、家族や友だちと楽しい思い出をつくったりと、充実した日々を過ごしたと思います。ただ、今の時期は、これまでの暑さや生活リズムの乱れから、少し気分が落ち込んだり、疲れたなあと感じたりするかもしれません。そんな時、少し気持ちを切り替えるのに役立つ方法を、今月は紹介します！



★ 「悲しいから泣く」のではなく、「泣くから悲しい」！？★

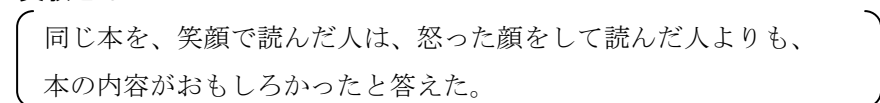
私たちは、泣いている人を見ると、「何か悲しいことがあったのかな？」と想像します。つまり、「悲しいから泣く」という考えが定着しています。これに対して、心理学者のジェームズさんとランゲさんは、「泣くから悲しい」と考えました。

その仕組みは・・・



この説が、すべて正しいわけではありませんが、後の実験で1部正しいことが証明されました。

その実験とは・・・

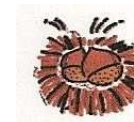


つまり、同じことをしていても、笑顔でいるとより楽しく感じられるということです。みなさんも、落ち込んだり疲れたなあと感じた時にこそ、笑顔で過ごしてみてください。少し元気が出てくるかもしれませんよ！！

★ 「楽しい色」って！？ ★

みなさんは、色について何かイメージを持っていますか？私たちの生きる世界には、多くの色が存在しています。そして、その色は、私たちの心や身体に様々な影響を与えています。その中から、一般的にいわれている、色が持つイメージや心理を紹介します。

色の例	イメージや心理
赤	情熱、アクティブ、興奮
橙	活発さ、元気、楽しい
黄	希望、幸福、陽気
緑	安らぎ、穏やかさ、若々しさ
青	冷静、知的、誠実
紫	神秘、不安
白	純粹、清潔
黒	不吉、恐怖



【参考文献：色の雑学事典】

この表のように、長年の研究から、色と感情の関係としておおよその傾向がいられています。みなさんも、ちょっと前向きになりたいな…と思う時は、オレンジや黄色のものをしたり身につけたりしてみてください。少し、楽しい気持ちになるかもしれませんよ！

◇◇ 9月の先生方の予定 ◇◇

🎵 横山先生 (スクールカウンセラー) 基本的に月曜日 9:00~17:30
7日 (午後久世小)、14日、28日 (午前深谷小)

🎵 村田先生 (心の教室相談員) 基本的に月・火・水・金曜日 10:00~13:00

月 (7日、14日、28日) 火 (8日、15日、29日)
水 (2日、16日、30日) 金 (4日、11日、18日、25日)

～保護者の皆様へ～

横山先生による保護者の相談もお受けしています。申し込みは、毎日受け付けていますので、まずは、中学校へお電話してください。

電話番号 0774-54-0407 (担当:大川先生)