

こんにちは

突然ですが、今はどんな気分ですか？

何となくどんよりしている、ワクワクしている、むかついている、うれしい気分……。何も感じないという人もいるかもしれません。そんな人は、普段から自分の感情に注意を向けていない人だと思います。今どんな気分って言われても、忙しくてそれどころではない、そんなこと考えたこともないという人もいるかもしれません。

でも、今どんな気分かなって自分に問いかけてみることはとても大切なことです。そういうことを問いかけながら生活しているとだんだんと自分のことも見えてくるし、自分の好きなことも知ることができて毎日の生活が楽しくなってくると私は思います。

さて、今はどんな気分ですか？

心理学コラム - うわさ話はどうして広がるのか？ -

うわさ話は人から人へと伝わるため、伝える人の不安や怒りなどの感情が伝わりやすいといえます。うわさ話は、事実かどうか確認されることなく、先入観や感情によってゆがめられ、どんどんと広がっていきます。うわさ話が広がりやすくなる時は、どのような状況なのでしょう？

それは、情報源があいまいなとき、社会状況が不安定なとき、情報そのものについて個人が関心を持っているときだと考えられます。重要な問題であればあるほど、情報が不足しているような状況であればあるほど、広く伝わっていきます。

うわさ話によって、人々はおもしろがったり、不安になったりと影響され、その言葉がひとり歩きしてしまうこともあるのです。また、うわさになった人が傷ついたりすることもあります。

自分たちにとってどうでもよいことや、重要なことでも、状況に対する知識がきちんとしていればうわさは発生しません。重要なのは正しい情報が人々にしっかり伝わることであり、また間違った情報で人が傷つかないようにすることではないでしょうか。



相談予約の仕方

相談室は予約した人が優先的に利用することができます。予約が入っていなければ突然相談を受け付けることももちろんできます。

予約をするときは以下のいずれかの方法で申し込んでください。

相談申し込み票で申し込む。

相談申し込み票は相談室の前、保健室に置いてあります。希望する日時などを記入して相談箱に入れてください。後で、相談室前のボードに日時を書いてお知らせします。指定時間になったら相談室に来てください。

先生に申し込む。

担任の先生や保健の先生に申し込んでください。

相談員、スクールカウンセラーに直接申し込む
相談室開室日に直接相談室に来てください。





小林：スクールカウンセラー 松崎：心の相談員

月	火	水	木	金
			1	2
5	6 11:00 ~ 16:00 松崎	7	8 10:00 ~ 17:00 小林	9 11:00 ~ 16:00 松崎
12	13 11:00 ~ 16:00 松崎	14	15	16
19	20 11:00 ~ 16:00 松崎	21	22 10:00 ~ 17:00 小林	23
26	27 11:00 ~ 16:00 松崎	28	29 10:00 ~ 17:00 小林	30 11:00 ~ 16:00 松崎



小林：スクールカウンセラー 松崎：心の相談員

月	火	水	木	金
3	4 11:00 ~ 16:00 松崎	5	6 10:00 ~ 17:00 小林	7
10	11 11:00 ~ 16:00 松崎	12	13 10:00 ~ 17:00 小林	14 11:00 ~ 16:00 松崎
17	18	19	20 10:00 ~ 17:00 小林	21 11:00 ~ 16:00 松崎
24	25 11:00 ~ 16:00 松崎	26	27 10:00 ~ 17:00 小林	28 11:00 ~ 16:00 松崎
31				

みなさんが健やかに過ごせるよう、少しでもお手伝いができたらと思います。よろしくお願いします。

