

年も明けて、3学期が始まりました。今はどんな気持ちでしょうか。休みが終わってしまって嫌な気分になっている人、新しい気分でやる気がみなぎっている人、なぜか焦っている、イライラするなど、いろいろな人がいると思います。

何か困ったことなどありましたら、気軽に相談室を利用してみてください。どんな小さな悩み事でも受け付けています。下記の相談室開室日の昼休み、授業後に相談ができます。相談ポストでも予約ができますし、休み時間に相談室をのぞいてもらってもいいです。お待ちしております。

心理学コラム - 成功感と失敗感 -

テストで70点をとったとします。あなたならどう思いますか？「やったー。よくできたな」と思う人（成功感）もいるでしょうし、「えー、全然できなかった」と思う人（失敗感）「まあまあかな」と思う人もいるでしょう。どうして同じ70点なのに、人によって感じ方が違うのでしょうか？

それは欲求水準の高さが関係しているそうです。つまり、もともと80点をとろうとしている人にとっては70点は失敗になるでしょうし、もともと60点を目標にしていた人にとっては70点は成功になるでしょう。一般に、成功感がんばろうとする気持ちを高める効果を持ち、失敗感これを低めると言われています。何か目標を達成したいと思ったときには、成功への期待と失敗への恐怖が共存します。

もし、何か目標を立てたときにできそうもなかったり、失敗したらという恐怖でつぶれてしまいそうになったら、目標を立て直しをしてください。はじめは何とかできそうだなという目標から挑戦してください。そして徐々にステップアップしていくと、いつかいろいろなことができている自分に気づくと思います。

相 談 室 開 室 日



小林：スクールカウンセラー 松崎：心の相談員

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10 11:00 ~ 16:00 松崎	11	12 10:00 ~ 17:00 小林	13 11:00 ~ 16:00 松崎
16 9:00 ~ 14:00 小林	17 11:00 ~ 16:00 松崎	18	19 10:00 ~ 17:00 小林	20 11:00 ~ 16:00 松崎
23 10:00 ~ 17:00 小林	24 11:00 ~ 16:00 松崎	25	26 10:00 ~ 17:00 小林	27 11:00 ~ 16:00 松崎
30	31 11:00 ~ 16:00 松崎			

2月



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 10:00～17:00 小林	3 11:00～16:00 松崎
6	7 11:00～16:00 松崎	8	9 10:00～17:00 小林	10 11:00～16:00 松崎
13	14 11:00～16:00 松崎	15	16	17 11:00～16:00 松崎
20	21 11:00～16:00 松崎	22	23	24
27	28 11:00～16:00 松崎	29		

3月



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 11:00～16:00 松崎
5	6 11:00～16:00 松崎	7	8	9 11:00～16:00 松崎
12	13 11:00～16:00 松崎	14	15	16 11:00～16:00 松崎
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

小林ですが、出産のため相談室開室日は2月9日までとなります。ご了承下さい。今までありがとうございました。