



# 12月



尾張旭市立西中学校

スクールカウンセラー・

心の相談室だより

令和5年12月



12月は1年の締めくくり。やり残したことは年末までに終えて、すっきりした気持ちで新年を迎えたいですね。

## 面談お申し込みはこちら

右のQRコードよりお申し込みください。

<https://forms.office.com/r/yqnMdKQscJ>



<お願い>

- ① 予約はできるだけお早めをお願いいたします。前日や当日の予約には対応できない場合がございます。前日や当日は、お電話でのご予約が確実です。
- ② Web予約により希望日が重なった場合、先に予約された方を優先させていただきます。その場合、調整のお電話をさせていただきます。ご了承ください。

## 意識するほどミスは大きくなる？ 「カラーバス効果」

たった一つの些細なミスを引きずってしまう事ってありますよね。コミュニケーション一つをとっても、「あの時ああいう風に返したのは失敗だったかも…」「もっと上手くできたはず…」と、一度考えだしたらグルグル止まらなくなってしまった事がある人も多いのではないのでしょうか。

こうした「ある特定の事を意識しだすと関連情報が自然と目に留まりやすくなる心理効果」の事を「カラーバス効果」と言います。カラーバスとは「色を浴びる」という意味なのですが、要するに「意識するほど必要以上に物事を大きく捉えがち」になるという事なのです。

冷静になってよくよく考えてみると、そこまで落ち込むような事ではなかったりもするものです。物事を悪く考えてしまいがちな時は、この心理効果の事を思い出してみてくださいね。

月間予定は裏面です→



## SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
				<b>1</b> お休み
<b>4</b> 中道	<b>5</b> お休み	<b>6</b> 中道	<b>7</b> 中道	<b>8</b> 中道
<b>11</b> 中道	<b>12</b> 中井	<b>13</b> 中道	<b>14</b> 中道	<b>15</b> お休み
<b>18</b> 中道	<b>19</b> 中井	<b>20</b> 中道	<b>21</b> 中道	<b>22</b> 終業式
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>

スクールカウンセラー（SC） 中井  
相談員 中道

### 相談 の申込み・予約方法と手順 (生徒向け)

1. 担任の先生、SC、相談員に直接申込みをする。
2. 放課・放課後に直接相談室を尋ねる。
3. ipad で予約する。

※相談は原則として授業時間外になります。

※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく予約を入れてくださいね。

