

スクールカウンセラー便り

2024年3月 鴨居中学校
スクールカウンセラー 天野有子



早いもので今年度の最後の月となりました。少しずつ暖かくなってきて春を感じる日も増えましたね。3年生は卒業に向けてのカウントダウンがスタート。鴨居中学校での残りの日々を大切に過ごしてください。

そして、あと1ヶ月もすると、みなさんはそれぞれの場で新しい環境が始まります。楽しみな人も不安な人もいらっしゃると思います。新しい環境は誰でも最初はドキドキするものです。

でも、皆さんにはその環境に慣れる^{てきおう}適応する力があります。

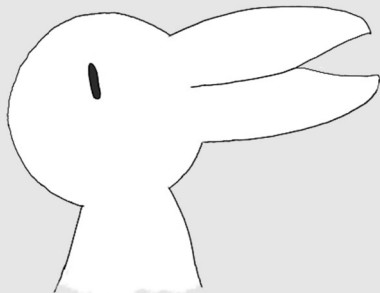
みんな 持ってるよ!!

少し時間はかかっても焦らずにご自身を信じて前に進んでくださいね。

★心理学では「環境の変化に応じて自らを変化させていく」ことを「^{てきおう}適応」といいます。

《SC おもしろコラム》

このイラスト、みなさんは何に見えますか？



2024年3月のカウンセラー勤務日
3月5日 19日 いずれも火曜日
(9時30分～17時15分)

相談したい時には、担任の先生、平井先生、植木先生などを通して、もしくは直接天野に伝えてください。気軽にお声掛けくださいね。

保護者の皆様には、予防的なご相談も含めて、日頃の養育上のお悩みや不安についても専門的な立場から相談に応じます。どうぞ、お気軽にご利用ください。

・右を向いているアヒル？

たぶん多くの人は、アヒルやカモのようなトリの顔に見えたのではないのでしょうか？

しかし、このイラストが左を向いていると考えると・・・

・少し上を向いているウサギ？

に見えませんか？

最初からウサギに見えた方は、右を向いていると考えるとトリに見えてきませんか？

このような絵をトリックアートとかだまし絵と言います。2通りの見え方がする絵です。

実は絵にかぎらず、世の中のことには、色々な意味があったり、色々な見え方がするものです。悩んでいるときや問題をかかえているときは、ひとつの方向からしか物事が見えなくなっていることがよくあります。そんなときは、今とはちがう見方をしてみると、ラクになるかもしれませんよ。

