

こころの風

第2号

令和6年5月27日発行

＊新しい環境に慣れましたか？

この一ヶ月半、皆さんは新学期に対する期待や不安などを抱えて日々を過ごしてきたと思います。でもみんな共通して「今年はやってやろう」「昔のよくない自分と訣別しよう」と思っているはずです。その気持ちをいつまでも持ち続けて頑張っていきましょう。

＊「大人の階段を上る三か条」～日々成長していますか？

①「地球が自分の周りを回っていない」ことに気づく。

子供の頃は自分が黙っていても親が何でもしてくれ、先生が手取り足取り教えてくれました。もう違います。自ら考え、行動して自分の力で世界を切り拓いていきましょう。

②「他人は他人、自分は自分」と思う。

人には得意なこと・不得意なことがそれぞれあります。できることとできないことを割り切っていけば、自分の立ち位置がわかってきます。

③「待て、しかして希望せよ」

フランスの文豪デュマの言葉です。人はみんな人生の希望を持っています。でもすぐには実現できません。実現するための計画を立て、努力を怠らず生きていきましょう。

大塚SCの心理学のおはなし ● その2

にんじんをぶらさげる

「今度の模試でいい評価だったらご褒美は何々だよ」といった話を家族ですることはないですか？やる気を引き起こすために「にんじんをぶらさげる」、つまりご褒美を利用することはよくあります。心理学では、やる気を引き起こしパフォーマンスを向上させるためにご褒美を利用することの効果について検証されています。ご褒美を用意している時はいいのですが、ご褒美がなくなった途端にやる気がなくなりパフォーマンスは低下することが実証されています、さらによくないことには、ご褒美がなにもない時よりもやる気がなくなりパフォーマンスは著しく低下することが示されています。このように一度ご褒美を経験すると、ご褒美がなくなった途端に最初からご褒美を経験しない場合よりも著しくやる気がなくなりパフォーマンスが低下することをアンダーマイニング効果といいます。

☆6月のスクールカウンセラー来校日

10日(月)・17日(月) 13:30～16:30

学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供SOSダイヤル(親子ホットライン) 0120-0-78310(通話料無料)

メール相談 soudan@news.ed.jp(無料)

SNS相談「スクールネット@伝えんば長崎」(LINE・web) ※24時間対応(土日含む)

https://www.tsunasou.net/notice_form/nagasaki/index

長崎県子ども・若者総合相談センター「ゆめおす」 095-824-6325 (10:00～22:00 日本祝休み)

yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp