

こころの風

第4号

令和7年7月18日発行

『気負い』からの脱却

夏休みを前にして、1・2年生のみなさんは勉強に部活動に、3年生のみなさんは進路の実現にと、さまざまな目標を設定して有意義な夏休みにしよう！と準備されていることでしょう。

ただ、みなさんをご存知でしょうか？「今度のテストで満点をとりよう！」とか「次の試合では絶対にベスト4に入るんだ！」といった思いは、「あの人苦手だな」とか「テスト嫌だな」といった、いわゆる「ストレス」といわれるものと同じように私たちの「心」に対して負荷の一つとなることを…。



その思いが強すぎるがあまりに自身が定めた目標にがんじがらめになり、プレッシャーを強く心に感じ続けながら動き続けた結果、心のバランスを崩してしまうこともあります。もちろん「自身が設定した目標に向かってがむしゃらに努力する」こと、これは若い世代のみなさんにとっては、これからの人生を切り開いていくためにも大変重要で尊いことです。

何かにひたむきに取り組む際には、決して「気負う」ことなく、心を静めて淡々と努力を重ねていくよう心がけてください。どうぞ、この夏休みがみなさんにとって「気負いすぎる」ことなく自ら前向きに取り組み、その成果が得られるような有意義な夏休みとなるよう、心から願っています!!

大塚SCの 心理学のおはなし ● その4

ー感覚と知覚ー

心理学では、目や耳などの感覚器官からの情報が脳に伝えられ感じることを、感覚といいます。また、脳に届いた情報から形や大きさなどの情報を引き出して物事を認識すること、を知覚といいます。情報を受け取る機能が感覚で受け取った情報を認識する機能が知覚といえるでしょう。感覚と知覚は私たちが持っている様々な心的機能の中でもっとも初期の基盤となる段階のものといえます。感覚と知覚については実験心理学と呼ばれる研究分野で研究が進んでいます。文字通り人を対象とした多くの実験を行って私たちの感覚・知覚に関する心的機能の研究が進んでいます。

★8月のSC来校日…25日（月）・27日（水） 13:30～16:30

★9月のSC来校日…1日（月）・10日（水）・17日（水）・22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）

URL→ <https://forms.office.com/r/Q1n70sz6mN> 二次元バーコード

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

