

生徒の皆さん、保護者の皆さま

## ♡♡♡♡スクールカウンセラー便り♡♡♡♡

2024年11月19日  
川崎市立有馬中学校  
スクールカウンセラー  
永田 麻里

とっぴりと日が暮れるのが早くなり、季節が進んでいると感じます。急に寒くなってきたので体調管理に気をつけて、よく食べ、よく寝る生活を送ってください。とはいっても、睡眠時間を削って勉強しているという人もいるかと思います。しかし、睡眠は記憶の定着にとって、とても重要な役割をしています。日中勉強したことを定着させて整理し、索引づけるということまでが睡眠中に行われているのです。おまけに昼間経験した嫌な記憶を消してくれる働きまであるのです。もしよく眠れないということがあるならば心も安定しない可能性があります。そんな時には相談室や保健室に話に来てみてください。

### 考え方の癖<sup>くせ</sup>

「癖」には色々ありますが、考え方にも「癖」があることを知っていますか。ついつい一定の方向に考えてしまうパターンのようなものが考え方の癖です。例えば、「～すべきといつも考える」「レッテルを貼りたいがる」「自分になんでも関連づける」などなど。その、考え方の癖のなかで、

「予言の自己成就」という癖を紹介してみたいと思います。

予言の自己成就とは、根拠のない思い込みであっても、それが起こりそうだと考えて行動することで、事実ではなかったはずの状況が本当に実現してしまうことです。例えば、人前で発表するのが苦手なので、きっと失敗するに違いないと思っていると本当に失敗してしまうというような例があります。一方で「願えば叶う」というように、強く願っていることは成就するという良い側面もあります。

「強く考える、強く願う」ということが、自分や周囲に案外影響を与えているということに気づくとよいかもしれません。そして気づくことができたなら、なるべく良い方に願ってみるというのもひとつの手なのではと思います。自分の考えかたの「癖」にはどんなことがあるか考えてみませんか。

相談室の場所： 2階美術室ななめ前

相談室開室時間： 毎週火曜日9時から17時まで

事前に担任の先生、特別支援コーディネーター、養護教諭を通じて予約を取ることができます。予約がなくても相談室にまず来て、空いていればお話することができます。

相談室直通電話：044-855-9470

(保護者の方は電話での相談も可能です。)

巡回中などは留守番電話になっていますが、折り返し連絡させていただきます。)