

スクールカウンセラーだより

11月号

東京都公立学校スクールカウンセラー

少しずつ寒くなってきましたね。今日は、私たちの思い込みについてのお話です。心理学の用語に「ハロー効果」というものがあります。これは、「ある人や物を評価するときに、目立ちやすい特徴に引きずられて他の特徴についての評価がゆがめられること」を言います。とても目立つ特徴の影響で、本来のその人とは異なるイメージをもってしまうことです。やっかいなことに、一度イメージが作られてしまうと、なかなかそれを変えることが難しいのです。いろんな眼鏡をかけて、人を見てしまうのですね。大切なことは、「この人はこういう人！」と決めつけしないで、一緒に時間をすごしていくことです。決めつけてもなにも良いことはありません。なによりも、自分も決めつけられるのはいやでしょう？お友だちや家族との関係でも意識してみてくださいね。



困ったときは SOS !

お父さんやお母さん、生徒の皆さんも困ったときは SOS を出しましょう。先生にお話してもよいですし、スクールカウンセラーも週に 1 度学校に来ています。一人で悩まないで相談に行きましょうね。



スクールカウンセラー

勤務日

11月8日(火) 11月15日(火)
11月22日(火) 11月29日(火)
12月6日(火)
12月13日(火)
12月20日(火)



予約方法

- ・担任の先生にお願いしてください。
- ・相談室直通電話
042-323-1893