



# スクールカウンセラーだより

令和2年秋号

千葉県立国分高校 スクールカウンセラー 泉 真珠

秋晴れのさわやかな季節を迎えました。バランスの良い食事と質の良い睡眠を十分にとって、コロナ対策と暑さから受けたところと身体のダメージを回復させましょう。

## ☆行動からころを変えていこう☆

ころを変えるのは難しいけれど、行動を変えることは簡単！

人間のころと行動は表裏<sup>ひょうりいつたい</sup>一体、つまり、密接で切り離すことができません。互いに影響を与えています。

ころが変われば行動が変わり、行動が変わればころも変わります。

行動心理学では、「人は落ち込むと下を向く」というのと、「人は下を向くから落ち込む」とは、同じことなのです。

「下を向くと落ち込む」のであれば「上を向けばいい」のです。これが行動を変えることです。一瞬でできる簡単なことですよ。

行動心理学の観点から、緊張をとる効果的な行動は次の4つと考えられます。

- 身体を開く — 手のひらは前に向けて両手を横から後ろに開いてください
- 手を上げる — 手のひらは前に向けて両手を頭のずっと上に伸びをしましょう
- 上を見る — 顔を思いきり空にむけましょう
- 深呼吸をする — 吐くことを意識して深い腹式呼吸をしましょう

そして、疲れた<sup>いや</sup>ころを癒す行動は、自然や動物と触れ合うことです。



行動心理学についてもっと知りたい人は、お昼休みに教育相談室にいらしてください。

## 保護者の皆様へ

お子さまのことで気になることがありましたら、ささいな事でもどうぞ遠慮なくお気軽にご相談ください。お電話でのご相談も承ります。

## ※相談予約方法のご案内

面談、電話相談ともに事前にご予約の上ご利用ください。  
教頭先生、或いは、担任や養護の先生を通してご予約ください。  
国分高校代表電話番号 047-371-6100

秘密は守ります

教育相談室の場所：保健室の横にあります。

