

相談室だより

3月号

がつ にっちゅう あたた ひ ぶん さくら 千葉県立浦安南高等学校
3月になり、日中は 暖かい 日が増えてきました。桜のつぼみにもほんのり

いろ かん はる おとす かん
ピンク色のニュアンスが感じられ、春の訪れを感じさせます。

はる であ わか きせつ いま いちど しゃべ
春は出会いと別れの季節です。今のうちに一度も喋ったことのない

ひと はな まど
人と話したり、窓からの

けしき たの いちにちにち たいせつ す
景色を楽しんだり、一日一日を 大切に過ごしてね。



まちが げんじつ よ げん じ こ じつ げん

-間違いが現実になる- 予言の自己実現とは



すうねんまえ じき しなざ
数年前のコロナの時期、マスクが品切れになったことがありました。

とき おな げんりょう つく
その時、「マスクとトイレットペーパーは同じ原料で作られているので、そのうちトイ
レットペーパーもなくなる」という間違ったウワサ（実際はマスクとトイレットペーパー

げんりょう ちが じっさい しなうす
の原料は違う）により、実際にスーパーなどでトイレットペーパーが品薄になったことが

のち じょうほう まちが ほうどう そうこ やまつ ざいこ えいそう うつ
ありました。後にその情報は間違っていると報道され、倉庫に山積みの在庫の映像が映っ

たりもしましたが、それなりに長い間、品薄は続きました。

さいしょ じょうほう まちが じっさい さいしょ じょうほう とお
これは、「最初の情報がたとえ間違っている、実際に最初の情報の通りになってしま
う（間違いが現実になる）」という現象で、「予言の自己実現」と言われています。

よげん じこじつげん きゃっかんてきみ じょうきょうなか ひとしじん はい
「予言の自己実現」は、客観的に見える状況の中に、その人自身も入っている、と

いうことによって起こります。自分に正確な情報があっても、その人以外の人たちの動き

じっさい う き
によって実際にトイレットペーパーが売り切れていくということになれば、なくなる

ようによやお多めに買う…ということになっていき、本当に品薄になっていくのです。

かんが たと しんがつき あたら おも
そう考えると、例えば新学期「（新しいクラスで）うまくやっしていこう」と思って

のぞ ほう おも はじ かもうせい たか
臨んだ方が、「だめかな〜」と思って始めるよりもうまくいく可能性が高い、という

ことになりませんか？

おも あいて せつ たいど あいて しんらいかん あた じっ
それは「うまくいく」と思って相手に接する態度やありようが相手に信頼感を与え、実
さい かんけい よ きゃく
際に関係が良くなりやすいからです。逆に、

あたたら あ おも あ
「新しいクラス、合わないな」と思っていたら、やっぱり合わない。

わたし よそう あ おも ひと
私の予想って、当たるのよね…」と思ったことがある人は、

じしん も い
あなた自身がそうなるように持って行っているかも。

あたたら かんきょう ぶんあん かん とき よげん じこじつげん
新しい環境に不安を感じた時は、この「予言の自己実現」を

おも だ まえむ きも と もど
思い出して、前向きな気持ちを取り戻してくださいね。

