

## ☺ カウンセラー便り No.2 ☺

2019年（令和元年）5月16日  
スクールカウンセラー中野 智子

こんにちは！週末の体育大会が終わり週明けには中間テストも控えるなか“何となく身体が重い”“やる気がでない”等ちょっとした不調を感じている人もいるかもしれませんね。私たちの心と身体は密接につながっています。まずは生活リズムを整えて身体の疲れをとる、そしてときには自分が楽しいと思えることをして心の栄養補給をすることも必要です。お昼休みは相談室を開放していますので友達と一緒に気分転換をしにきて下さいね！

このお便りでは簡単な心理テストと心理学に関するミニコラムを紹介します。時間があるときに目を通して見て下さいね！



### ～ ☆ ちょっとひといき ☆ ～

**Q** 餌をくわえて巣に帰る鳥がいます。どこから餌を探してきたと思いますか？ 次のA～Dの中からひとつ選んで下さい。

**A:河原      B:山      C:野原      D:海辺**

→結果の解説は裏側にあります！

## ～ ☆ ちょっと豆知識 ☆ ～

### Q：目は口ほどに物をいう？

サッカーの試合中に仲間にパスを送るとき、相手チームに悟られないようアイコンタクトや身ぶりなどを使って合図を送る場面を観たことがありますか？このように、言葉以外の表情や視線、しぐさなどでコミュニケーションをとることを、非言語的コミュニケーション（ノンバーバルコミュニケーション）といいます。

ペンシルバニア大学のバードウィステルの調査では、言葉によって伝えられるメッセージは35%に過ぎず、残りの65%は言葉以外の身ぶりやしぐさ、声色、話し方、表情から伝わっていることが分かりました。

例えば人との会話中に、視線を合わせたり、タイミングよくあいづちをうったりうなずいたりした場合は「あなたの話に興味があります」というメッセージを伝えることになりませんが、別の方に視線を向けたり、手わるさなどを続けたりした場合は「あなたとの会話を終わらせたい」というメッセージを伝えることになります。



……表情や視線やしぐさは言葉以上に本心を伝える！



### ～😊 お昼休みに相談室を開放しています！～

ちょっとひとやすみしたいとき、誰かと話したいとき、気軽にのぞきに来てください！もちろん、時間をとって個別にゆっくりお話をすることもできます。その場合は、担任の先生か山本先生に「カウンセラーと話をしたい。」と伝えてください。

< \* 1学期来校日 \* >

・ 5/30 ・ 6/13, 27 ・ 7/11 水曜日



☆このテストでは…“**悩みを抱えたときにとる行動**”がわかります！

\* **A**を選んだ人……**とまあえず体を動かす**

前向きな性格のあなたは、積極的に行動を起こして気持ちを切り替えるタイプ。スポーツ観戦やカラオケなどで大声を出したり、派手にはじけて気分転換をはかろうとするかも。その後冷静になってから、物事を順番に整理できるはず。

\* **B**を選んだ人……**まず気持ちを休める**

つねに冷静な判断を下せる人なので、壁にぶつかった時もどっしり構えていられそうです。良い意味でのんきな性格かもしれません。美味しいものを食べたり、ゆっくりお風呂につかったりすることでストレスが発散できそう。

\* **C**を選んだ人……**仲間の中で過ごす**

さみしがり屋のあなたは、壁にぶつかった時こそ、大切な人や気心の知れた友達と一緒に過ごしたいと思うはず。気をつかない人に話を聞いてもらうことで、本来の自分に戻って悩みに立ち向かう勇気がわいてきます。

\* **D**を選んだ人……**ひっそり閉じこもる**

少々ネガティブなあなたは、大きな壁にぶつかると、引きこもりがちになったりする現実逃避型かも。あえて悲しい音楽を聴いたり、映画を見たりして、そこに自分をあてはめて心を落ち着かせようとしています。

…………… **結果はどうでしたか？**