カウンセリング通信 No.3

倉敷市立東陽中学校 相談室

紫陽花の花が美しい季節になりました。体育会では、競技に汗を流す姿、長縄跳びで声を揃え回数を伸ばした姿、係の仕事に懸命に取り組む姿、大きな声で学級を応援する姿など、キラキラ輝いている多くの姿を見ることができました。また、3年生は、修学旅行で平和の尊さ、減災学習、北九州の自然や文化など多くのことを学び、そして友達や先生方との絆を深めたことと思います。5月28日（水）から始まっている教育相談週間ですが、担任の先生と1：1で話す良いチャンスととらえ、日頃思っていることや悩みなどを話してみましょう。

6月は、備南東地区総体や吹奏楽祭など今までの練習の成果を発揮する機会があります。さらに、今年度初めての定期考査である1学期末考査が25日（水）から始まります。1学期後半を悔いの残らないように過ごしてください。今回のカウンセリング通信は、SC の石井先生からのコメントを掲載しています。

日中の気温も高くなり、夏の近づきを感じる時期になりましたが、みなさん元気に過ごしているでしょうか。夏の近づいているということは梅雨の時期も近づいてきました。そんな時期のお便りに何を書こうかと色々調べているとこの時期の天候と関連していそうな面白い心理学の話を見つけたので、みなさんに紹介したいと思います。

みなさんは天候が良い日と悪い日を比べると、どちらの方が明るい気持ちになりますか？そして、明るい気持ちのときと暗い気持ちのときだと、どちらの方が記憶力が高くなると思いますか？そんな疑問を持った（そもそもそんな疑問が思い浮かばないですが･･･）オーストラリアにあるニューサウスウェールズ大学のジョセフ・フォーガスという心理学者とそのチームがある実験をしています。

この実験は、ランダムに選ばれた約 70 人の買い物客が対象で、お店から出てきたときにお店のレジカウンターに何が置いてあったかを質問するという内容です。実験をしてみると、晴れの日の買い物客よりも雨の日の買い物客の方が、カウンターにあるはずのないものを「あった」と答える割合が低いという結果が出ました。さらに、雨の日に悲しい BGM が流れるお店で買い物をした人の方が、晴れの日に明るい BGM が流れているお店で買い物をしている人よりも記憶力が 3 倍良いという結果も出ています。

悪天候で気分が暗いと、周囲への注意力が高まり、より注意深く、慎重に考えるようになる。そして、記憶力も高まるということをジョセフ・フォーガスは話しています。

受験生のみなさん、勝負は夏ではなく梅雨かもしれません！

スクールカウンセラー　石井　智久

【石井先生の6月の来校予定日 （13:00～17:00）】

6／6（金） 6／13（金） 6／20（金）

【佐滝先生･6月の来校予定日 （13:00～17:00）】

6／4（水） 6／11（水） 6／18（水）

※ カウンセリングを希望される方は、担任または担当（生徒支援コーデイネーター・中田）までご連絡ください。

☎東陽中学校（086－428－0013） 担当：中田 和子