

■ 今日のことば

『知識は、人を優しくする』



★心理学まめ知識 【なぜ、いじめをしてはいけないのでしょうか？】

私たちは、学校でいじめはいけないことだと教わります。ですからみなさんも「いじめをやってはいけない」と知っていると思います。では、なぜいじめをしてはいけないのでしょうか？

人をいじめたくなる時というのはどういう時でしょう？自分の心の中に深く降りていってみましょう。自分より勉強や運動が出来る人を見るとイライラする自分に気がつくかもしれません。ぐずぐずしている人を見るとムカムカすることもあるかもしれません。理由はないのに自分もむかついたり、イライラしたり、そういう嫌な気持ちを持っていることに気づくと思います。人をいじめたくなる時は、必ずその人の心の中には、イライラやムカムカなどのトゲトゲした気持ちがあります。

だからといって、いじめたくなる気持ちの下にある「トゲトゲ」の気持ちを解消するための手段として「いじめ」を選ぶことは、とても恥ずかしいことです。また、自分自身の気持ちを落ち着かせるために他の人をいじめるという事は、自分の価値を下げることです。

自分のイライラやムカムカの解消のために「いじめ」をすると、その時はスツとするかもしれませんが。しかし根本のイライラやムカムカは、何も解決していないのです。そして、いじめた相手の悲しい表情、つらそうな表情を見ると、またそのイライラやムカムカは大きくなっていくことがあります。こんな事を繰り返すうちに、イライラやムカムカはどんどん大きくなって、心は益々ずさんでいくことになり、少しも良い方向に向かわないのです。

それでは、仕返しをしたいと思う心の奥には、どんな気持ちが隠れているのでしょうか？
きっと傷ついて悲しい気持ちが隠れていると思います。そんな気持ちを消すために仕返しをしても、きっとただむなしい気持ちだけが残ると思います。そのむなしさを感じると、自分の傷つきや悲しみが癒されていない事を感じるので、また傷つきや悲しみが深くなっていくという繰り返しになってしまいます。

「いじめられたけど、自分はそういうことはしない!」と思って生きていくことが、自分のプライドを守ることであり、また自分を大事にすることに繋がります。

人間は、みなイライラやムカムカ、傷ついた気持ち、悲しみ、不安などを感じて生きていきます。そのような気持ちは息をする事と同じで、止めることはできません。それを自分の力でしっかりと抱えていられるようになる事が、「心が成長する」ということなのです。

そして、自分一人で抱えきれないときは、友だちや家族、先生、など信頼のおける人に相談してみましょう。さわやか相談室もどんどん利用して下さい。抱えきれない気持ちを吐きだしスッキリして下さい。



■スクールソーシャルワーカー／ 印南 愛子先生より

皆さん初めまして。今年度、SSW(スクールソーシャルワーカー)として常盤中学校を担当させていただきます
印南 愛子(いんなみ あいこ)と申します。

こちらの学校へ来て思ったことは、生徒のみなさんがきちんと挨拶をしてくれるということです。
廊下ですれ違うたびに「おはようございます」とか「こんにちは」と、さわやかに挨拶をしてくれます。その挨拶で私もとても清々しい気持ちになり、一日を楽しく過ごすことができ、大変嬉しく思います。

さて、スクールソーシャルワーカーとはどんなことをする人と思いませんか？まだ、聞き慣れていない方もたくさんいらっしゃるかもしれません。スクールソーシャルワーカーは、皆さんの「学校での生活」「家庭での生活」「地域での生活」の中で困ったり、悩んだり、不安に思ったりすることがあれば、相談に乗り、その解決方法を一緒に考える福祉職です。

利用できる制度や社会資源についての紹介、そこへつなげるお手伝いをするのが特徴です。
必要に応じて、ご家庭への訪問もできます。どうぞご利用下さい。

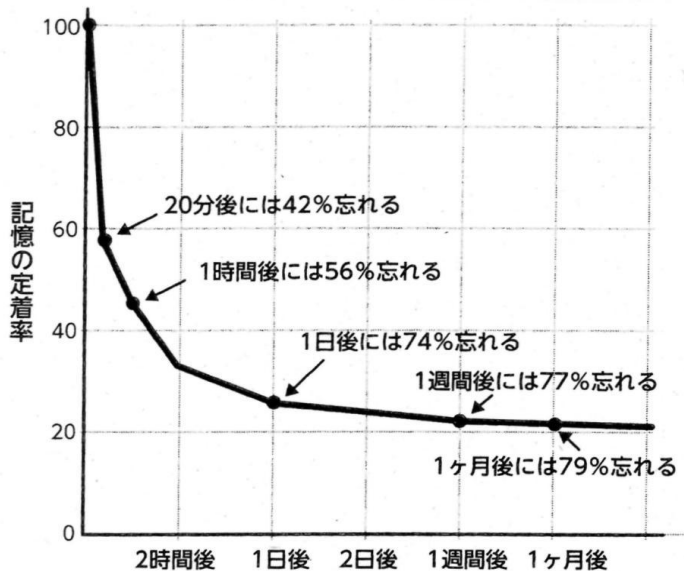


今後の常盤中学校訪問予定は「☆さわやか相談室」の所をご覧下さい。よろしくお願いいたします。

●人間は「反復しなければ覚えられない動物である

参考文献: 柿木 隆介 著『記憶力の脳科学』

復習の効果について、しばしば参考とされるエビングハウスの「忘却曲線」を紹介します。
心理学者であるエビングハウスが、被験者に、羅列された意味を持たない文字を記憶させました。そして、それをいくつ思い出せるかを時間ごとに計算しました。これを曲線で表したものが、「エビングハウスの忘却曲線」です。



【結果】

20分後・・・58%、1時間後・・・44%、1日後・・・26%、
1週間後・・・23%、31日後・・・21%。

人間は忘れる動物ですから、徐々に下がりますが、初めの20分がもっとも記憶低下が激しいことが解ります。1日後には26%ですから、既に4分の3を忘れていた訳です。この事から、覚えた直後にもう一度覚える事が大事だと言えます。更にその日の内にもう一度覚えると、その後記憶は比較的保たれるそうです。つまり、その日のうちの復習が大切だということがわかります。

理想的なのは、1週間後くらいにもう一度復習して、忘れていたことを補うこと。そして、定期試験の前に、もう一度復習して、完全に長期記憶として定着させれば鬼に金棒です！

もっとも、それが難しいから、誰もが悩むところですけど。。。ちょこっと頭の隅に置いておいて下さい。

☆さわやか相談室

1. 場所 : 1F保健室のとなり ● 直通電話: 048-831-5054
2. 開室時間 : 月～金 10:00～16:30
3. スタッフ : さわやか相談員 大熊 照代
スクールカウンセラー 堀 絵里子 (1学期訪問日) 6/6, 12, 20, 26, 7/3, 10, 18
スクールソーシャルワーカー 印南 愛子 (1学期訪問日) 6/26, 7/18

☆生徒の皆さんへ☆ 困ったこと、悩みなど、一人で抱え込まず話に来て下さい。

☆保護者様へ☆ 面談ご希望の場合は、ご予約下さい。
電話によるご相談も承っております。お気軽にご利用下さい。



一年生は初の定期テストだったね～。
お疲れさん。
よお頑張った！偉い！

名前: 寧子(ネコ)
特技: 猫だがること
好き: 寝ること
嫌い: 嬉ぶること
所属: 相談室