



七尾中学校のみなさまへ

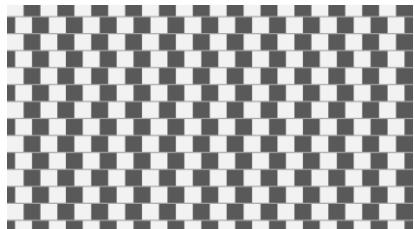
令和7年11月

スクールカウンセラーだより

生徒のみなさんが一丸となって全力で取り組み、多くの人に感動を与えた七中祭は大成功で幕を閉じ、2学期もいよいよ終盤にさしかかってきました。朝夕の気温差が大きく、コロナやインフルエンザなどの感染症も例年より早く広まりを見せてています。栄養や睡眠をしっかりととるなど、体調管理に注意し、実りの多い秋を満喫しましょう。

【相談日】 月曜日 午後1時～午後5時
火曜日 午後2時～午後5時

脳の不思議：横線が水平だと分かっていても、不思議なことに傾いて見えてしましますね。



「ミュンスター・ベルク錯視（カフェウォール錯視）」

知っていますか？ — バイアスの話 —

自分に都合のよい情報を集める

「確証バイアス」に要注意！

バイアスは、思い込みや先入観、認識のゆがみといった意味で使われます。そして、自分にとって都合のよい情報ばかりを集め、自分の考えを否定する情報や都合の悪い情報から目を背けてしまう傾向のことを確証バイアスといいます。

勇気もって現実を直視し、正しい情報を取り入れ、問題がまだ小さなうちに自分の間違いに気付くことができれば、問題にいち早く対処することができます。

また、自分にとって望ましくない状態のときに、無意識のうちに見て見ぬふりをしてしまうことを「オーストリッチ効果」といいます。オーストリッチとはダチョウのことで、危険が迫ると自分の頭を砂に突っ込んで見えないようにすることが由来とされています。

学習および諸活動において、これまでの努力や成果が形となって表れる時期です。バイアスを知り、自分を見つめ直してみてください。不都合なことにこそ目を背けず、反対の意見や第三者の意見に素直に耳を傾けることで、自分の目標に一步近づくかもしれませんね。