



令和6年12月16日
金沢錦丘高校 相談室

相談室だより 冬休み号

冬休みが近づいてきました。クリスマスやお正月など、楽しい行事がいっぱいですが、北陸地方は天気も曇りがちで、気持ちも引きずられやすいかもしれません。今回は、本校のマルチメディアセンターにある本から、寒い冬でも元気に過ごせるプチアドバイスをお届けします。

みんなが自分のことを

注目しているような気がする…。

本当にそうでしょうか？自意識過剰な状態を象徴する心理用語に「スポットライト効果」というのがあるそうです。この効果を研究したものに次のような実験があります。

「ある販売会場で被験者に派手な柄の T シャツを着てもらい、他の人に混じって 20 分程度、来場者の対応をしてもらうという実験をしたことがあります。被験者は、「みんな私のことを変な T シャツを来ていると思ったに違いない」と考えるのですが、来場者にアンケートを取ってみると T シャツに注目した人は全体の約 2 割程度しかいませんでした。…中略… 恥ずかしい思いをするような失敗をしても安心してください。実際には他人は私たちの小さな失敗や短所に気づいてはいないものです。」

『図解 人の心と行動がわかる社会心理学』
(監修 北村英哉 大和書房)

知らず知らずのうちに私たちはちょっと周りの目に過敏になっているかもしれませんね。周りの目を気にしすぎることなく、のびのび過ごしていきましょう。

LINE で真剣な議論はしない

冬休みは直接友達と会わない日が増える分、LINE などの通信アプリを使う機会も増えるかもしれません。でも、そこでトラブルを起こさないためにも、大切な話は直接会ってするようにしましょう。

「対面で通常するだろう配慮は、ネットではしないことも多いです。だから、ネットでのコミュニケーションは通常よりもよくない方向に進む可能性があります。何か白熱した議論になりそうな場合、ネットではうまくいかない可能性を認識して、それ以上続けられないこと。あるいは込み入った話は直接会って話しましょうと提案してみます。」

『10代のきみに読んでほしい人生の教科書 豊かに生きるための33のヒント』
(肘井 学 株式会社 KADOKAWA)

私たちは言葉以上に表情から多くの情報を読み取っています。冬休み中も大切な友達とは時々会えるといいですね。

能登の地震から1月1日で一年を迎えます。

もしかしたら、皆さんの中にもあの日のことを思い出してドキドキしたり、不安になったりする人がいるかもしれません。でもそれは「アニバーサリー反応」と呼ばれる現象で、誰にでも起こりえる当たり前のことです。決してあなたの心が弱いわけではありません。

もしそんなことが起こったら、なるべくリラックスするように心がけ、趣味や楽しいことをいつも通りするようにしてみてください。防災準備を整え、安心安全を確認すると不安が軽減します。また、話を聞いてもらうことも有効です。相談室でもいつでも話を聞きます。遠慮せず訪ねてきてください。