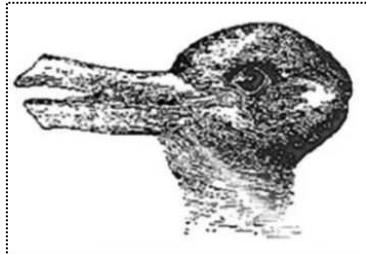


## スクールカウンセラーだより Vol. 2

どっちに見える？うさぎ？アヒル？～見え方のちがいと自分の見方～

同じ絵を見ても、「うさぎ！」と思う人もいれば、「アヒル！」と思う人もいます。これは「うさぎ-アヒル錯視(さくし)」という有名な絵です。人によって見え方がちがうように、ものごとの感じ方や考え方も人それぞれです。



### 見え方はいろいろ

たとえば、友だちのちょっとした言葉に「いやだな」と思うこともあれば、他の人は「ふつうに話してるだけ」と感じるかもしれません。どちらがまちがい、というわけではなく、見え方や感じ方がちがうだけです。

自分がどんなふうに感じるのかを知ること、そして、人の感じ方もそれだとわかること——それが「自分を知ること」の第一歩です。

この絵を見て、うさぎにもアヒルにも見えるように、いろんな見方があります。

友だちとの関わり方で困った時には、一人で抱え込まずに、人に話してみることで気持ちが軽くなることがあります。親や先生、スクールカウンセラーにも気軽に話してみてください。

### 保護者の皆様へ

2学期の後半は、一番長い時期で、学習の時間も多くなります。寒さや急激な気温の変化で疲れも出やすく、心身のバランスを崩しやすい季節です。お子さんが「いつもと違うな」と感じるとき、まずはゆっくり話を聞いてみてください。子どもは、自分の気持ちを受けとめてもらえることで安心し、元気を取り戻していきます。気になることがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。

### 相談の申し込みについて

事前に学校に連絡をしていただくと、スムーズにご相談できます。

来校予定日(11月～12月分) ※週1回、火曜日の午前あるいは午後

11月	18日(火) 25日(火)	午前9時30分～12時30分 午後1時30分～4時30分
12月	2日(火)、16日(火) 9日(火)	午前9時30分～12時30分 午後1時30分～4時30分

