

スクールカウンセラーだより



令和5年1月13日  
横浜創英中学・高等学校  
令和4年度第7号  
スクールカウンセラー  
佐藤恵子・普川くみ子

## WINGS FOR TOMORROW



穏やかな天気です。皆さんはどんな気持ちで新しい年を迎えましたか？新春という何となく心機一転、新しいことを始めたり、気持ちを切り替えたりする節目としては良いタイミングである感じがします。中学・高校時代はたった6年間しかありません。悔いなく毎日過ごせるよう、時間を大切にしていきたいものです。

3年生の皆さんにとっては、いよいよ自己実現のための進路が決まってくる大事な時期です。勉強もさることながら、体調管理には十分に気を付けてベストな状態で大切な日に挑めるよう祈っています！

2023年もスクールカウンセラー二人は生徒の皆さんを全力で応援していきます。言葉にすることで気持ちが整理されることもあります。悩みの大小にかかわらず、今年も是非、カウンセリングルームを利用してくださいね。



### ちょこっと心理学

新しい年が始まり、今年は色々なことに挑戦して成功したい！と考えている人も多いのではないのでしょうか。今回は“人はどうしたら成功できるのか”について、心理学的な知見からお話しようと思います。

アメリカ、ハーバード大学の心理学者ショーン・エイカー博士は人間の幸福と成功の関係性について調査研究を重ねてきました。その結果「人は幸せな気分の時に成功する」という「ハピネス・アドバンテージ（幸福優位性）理論」を提唱しています。具体的には、人は幸福を感じているとき、つまりポジティブで前向きなときに、頭が最もよく働き、創造性も高まり、良いアイデアなども多く浮かび、様々なメリットを得られるというものです。成功するから幸福を感じるのではなく、幸福の結果として成功が訪れる、といった考え方なのです。

具体的な実験結果としては、同じ学力群の学生で一方は試験前に幸せな気分になるものを与えた学生、もう一方は普通の学生を比較したところ、前者の方は遥かに成績が良かったといったもの、或いは幸福度が高い人とそうでない人に同じ風邪ウイルスを接種したところ、明らかに前者の方は治癒率が高かったなどといったものがあります。私たちがポジティブで気分が良くなっている時は、脳内ではドーパミンやセロトニンが分泌され、脳の学習機能を司る部分の活性を高めてくれます。そうすると、新しい情報が整理されやすくなり、記憶が長く保たれ、しかもその記憶を素早く取り出せるようになるといいます。

また、私たちの脳内で上記にあげたドーパミンやセロトニンが分泌されていると、目の前の視野が広がり選択肢が多いように感じたり、新しい考えに対しても積極的に取り入れようとしたりします（脳の拡張効果）。そしてその結果として、将来に必要な知識や社会関係、またフィジカルな強さも形成されるのです（脳の形成効果）。そしてストレスや不安を抑える効果もあります（打消し効果）。

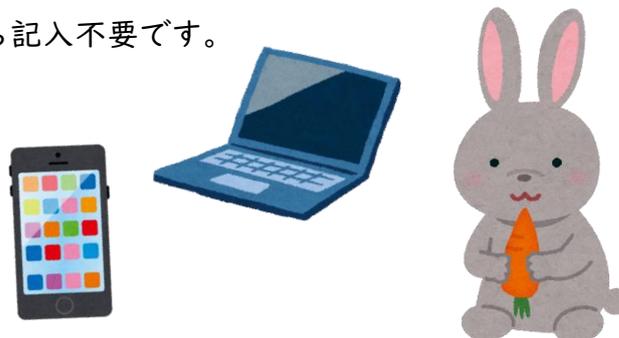
この幸福優位性を高めるために必要なこと、それは脳をポジティブな状態にする訓練をすることです。1日5分間で今日を振り返り、今日起った良いことを3つ書き出す、そしてこれを1週間続けます。これを続けることで脳がポジティブなことに注目するよう配線が変わり、そのうち特に努力しなくても良いことが見出せるようになります。今、ネガティブの思考の人でも大丈夫！脳は訓練次第で変化できるということが知られています。今年は幸せ脳を手に入れて、たくさんの成功を収めてみませんか？

## カウンセリング予約方法

\*横浜創英中学高等学校カウンセリングルームでは保護者の皆様のご相談もお受けしております。お気軽にご利用ください。

### ■ 生徒・保護者共通

- ① 下記のフォームより、カウンセリング予約の申し込みをお願い致します。カウンセリングの方法は、対面、電話、メール、オンラインよりお選び頂けます。また、差し支えなければ相談内容を簡単にご記入ください。もし難しいようなら記入不要です。
- ② 担任を通して予約する。
- ③ 養護教諭を通して予約する。



尚、フォームの内容につきましてはカウンセラーが勤務日に確認致します。勤務の都合上、お返事まで多少お時間を頂くことがあることをご承知おきください。相談のご希望日時をご指定頂く場合、余裕をもった設定をお願いいたします。

## スクールカウンセラー勤務日

QRコードが出来ました。

ご活用ください！

### 1月

月	火	水	木	金	土	日
1/2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
成人の日	始業式 佐藤 11:00~17:00			普川 11:00~16:00		
16	17	18	19	20	21	22
普川 11:00~16:00	佐藤 11:00~17:00			普川 11:00~16:00		
23	24	25	26	27	28	29
普川 11:00~16:00				普川 11:00~16:00		
30	31					
普川 11:00~16:00	佐藤 11:00~17:00					

### 2月

月	火	水	木	金	土	日
		2/1	2	3	4	5
		中学入試	中学入試			
6	7	8	9	10	11	12
中学入試	普川 11:00~16:00			普川 11:00~16:00	健康診断日	
13	14	15	16	17	18	19
普川 11:00~16:00	佐藤 11:00~17:00			普川 11:00~16:00		
20	21	22	23	24	25	26
普川 11:00~16:00	佐藤 11:00~17:00		天皇誕生日	普川 11:00~16:00		
27	28	3/1	2	3	4	5
普川 11:00~16:00	佐藤 11:00~17:00			高校卒業式		

