



## さわやか相談室だより

川口市立戸塚中学校

さわやか相談室

直通電話 048 - 295 - 3895

令和3年1月14日 第8号

### ～相談室から～

新しい年を迎えました。昨年から私たちは今までに無い大きな変化を経験しています。目に見えないウイルスへの対策、常時マスクをつけること、人との距離。学校も経験の無い対応に追われました。ようやくストレスに慣れてきたところに、残念ながらまた非常事態宣言が発令されました。



学校は配慮しながら生活を送っていますが、何か困った事や、どう対処したらいいかわからない問題があったら、近しい人や私たち相談員などにお話ししてみてください。知っていれば何かできる事があるかもしれません。

### “ピグマリオン効果” \*

今月は“ピグマリオン効果”という現象を紹介します。人は期待をかけられたり、褒められたりすると良い結果を出す事が出来る、という現象です。

ほとんどの人は褒められると、努力することに良いイメージをもつことが出来、その努力を続けることが出来るようになります。



どうやって褒める（励ます）か？

①努力そのものを褒める②短期的な結果に対して褒める③努力の方法に対して褒める。などがあるかと思います。1つでも良いですし、複合しても良いと思います。そして時にはケーキのような小さな褒美があっても良いと思います。結果がなかなか伴わなくても、努力を続けられることが1番大事だと思います。どうぞ励まし、勇気づけてあげてください。（期待が高すぎたり、かけすぎたりすると、傷つく場合もありますのでほどほどが良いと思います。）

\*ギリシャ神話で、ピグマリオンという人物が理想的な女性を彫刻で彫り、食事を用意したり話しかけたり、人間になることを願い続け、ついに女神によって彫刻を人間にしてもらった、というエピソードから来ています。

※1月・2月のスクールカウンセラー来校日（相談員は毎日います）

1月14日（木） 1月28日（木） 2月18日（木）



※たくさんの苦難を乗り越えた人の言葉その7 ふわちゃん（ユージュバー）

「こうじゃなきゃ」を捨てれば、自分に合った場所はみつかる

