

## カウンセリング・ルーム だより 冬号



生徒のみなさんへ

平成 30 年 12 月

スクールカウンセラー 新井里依

夏の暑さはどこへやら……、12月に入り、寒くなってきましたね。

冬は日照時間が短くなります。日照時間が短くなると、人は自然と活動量（元気に過ごせる量）が落ちてしまいます。大昔の人々は、日の出とともに起き、日没とともに寝ていました。そのご先祖たちの名残りが今も人間の体に残っているので、日照時間が減ると活動量が落ちる...というワケです。なので、体はダメージを受けます。

でも、今の時代「夏は長めにして、冬は早く帰ろう！」って学校や仕事はありません。

なので、今の時期は、こころも体も疲れが出やすい時期になります。

カウンセリング・ルームは、“こころの疲れを癒す場所”。気軽にお話しに来てくださいね。

### 12月～3月のカウンセリング・スケジュール

12月：6日、13日、20日

1月：10日、17日、24日、31日

2月：7日、14日、21日、28日

3月：14日（※いずれも木曜日です。）



### 心理学コラム： 本当にある！ “好き”になる心理・“嫌い”になる心理



みなさんは人を好きになったことがありますか？ 「ある」という人が多い...はず。

でも、「なんで好きなの？」「どこが好きなの？」と聞かれると、答えに困る人も多いですね。

“好きだな”と思いはじめると、相手の好きどころがどんどん見つかって、さらに好きになる...ということがあります。これを“ハロー効果”と言います。

※ “ハロー”は“光背(halo)”の意味で、“Hello(こんにちは)”ではありません(^-^;)

なので、好きになると、「なんで？」と聞かれても、「なんでだろう？ でも、好きなんだよね」となるワケです。逆に...嫌いになってしまった人の嫌なところばかりが目について、どんどん嫌いになることありませんか？ 実は、これも悪い方向の“ハロー効果”です。

人を好きになることはとてもいいこと！(\*'ω'\*) でも、嫌いになってしまった人がいたら...

「ハロー効果ってヤツかな？ そもそも嫌うことある？」と、立ち止まって考えてみましょう。

世界には、自分とは違う、楽しい人たちがたくさんいます。ハロー効果にハマって嫌っていたら、もったいないかもしれませんよ(\*^-^\*)