

スクールカウンセラー便り

04-5号

大社高校

R4. 9

スクールカウンセラー 小林りょうすけ

ごあいさつ

みなさんこんにちは、スクールカウンセラーの小林です。ついに夏休みが終わってしまいましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？小林はと言えば、久しぶりに花火を観て、やっぱりいいなあと改めて思ったところです。

さてさて、暑さはまだまだ続きます。2学期も引き続き「健康第一・ガッツ第二」でいきましょ～！！



↑ 当時、小林は緑組でした ↑

9月、10月の来校予定日

9月 8日（木）午後
9月22日（木）午後
10月 6日（木）午後
10月11日（火）午前
10月17日（月）午前
10月31日（月）午前



相談の受け付け

生徒のみなさん、保護者の皆さま。些細に思えることこそ重要だったりします。何かありましたら、遠慮なくお話に来てください。申し込みは保健室までお願いいたします。

スクールカウンセラー小林のひとりごと

「悲しいから泣くのではなく、泣くから悲しいのだ」

とは、心理学の世界では割と有名な「ジェームズ・ランゲ説」における表現です。一見すると、なんとも不思議な文章です。これは、1880年代に提唱された理論で、今では必ずしも正しいと言われているわけではないですが、まったくの見当はずれでもないようです。

彼ら（ジェームズとランゲは人の名前です）の理論からすると、体調（心拍数、血圧、筋肉のハリなども含む）や行動が、気持ちに影響を与える、とのこと。



彼らの理論を借りると、こういう風にも言えるでしょうか。

- 「暗い気持ちだから下を向くのではなく、上を向かないから暗い気持ちになるのだ」
- 「勇気が出ないから一歩が出ないのではなく、一歩を出さないから勇気が出ないのだ」
- 「自信がないからおどおどするのではなく、胸を張らないから自信が出ないのだ」
- 「不幸だから笑えないのではなく、笑わないから不幸なのだ」

まあ、ああだこうだ考える前に動いてみろってことですかね～。