

### ✿スクールカウンセラー自己紹介✿

緑丘高校のみなさんはじめまして。今年度よりスクールカウンセラーをさせていただく寺島達也（てらしまたつや）といたします。スクールカウンセラーは初めてですが、学校臨床には20年以上関わってきました。どうぞよろしくお願いいたします。

高校生は、身体だけでなく心も大きく成長する時期です。今まで何とも感じなかった事柄でも、心の成長に伴っていろいろなことを考えるようになります。これはみなさんが自立していく上で大事な過程です。ただ、そうは言っても、悩みを持つのはやはりつらいときもあります。そんな時、悩みを人に話すだけでもモヤモヤが消えることがあります。カウンセリングは、分かりやすく言えば、『心のガス抜き』を行うことです。教育相談室で皆さんの希望に応じて随時カウンセリングを受け付けています。もしあなたが、

- ・気持ちを理解してくれる人がいない。
- ・この頃気分が落ち込む。
- ・自己表現がうまくできない、苦手である。
- ・誰か他の人の意見や考えもきいてみたい。

と思うことがあったら、教育相談室に来てください。



### ✿ひとはなぜ性格診断や占いを信じるのか？✿

血液型性格診断のように、誰にでもあてはまる一般的な内容を自分だけにあてはまるとしてしまう心理現象を「バーナム効果」といいます。血液型A型の性格についての記述をそのままB型の人に「B型の性格」と見せたところ、約9割の人が当たっていると回答した実験結果があります。「あなたは他人から好かれています」「あなたは几帳面なところがあります」のようなことをいわれても、「ちがう」もしくは「あいまいな表現だ」と否定しないで、多くの人は「そうだ」と受けとめてしまいます。



実は性格診断だけでなく、占いを信じる現象の多くはバーナム効果だといわれています。特に占い師が有名な相手だったりするとその効果が絶大です。これは意外と難易度の低い技術なので、悪用する人が多いです。「あなたは過去の親友の裏切りが心の傷になっていますね」といわれたりすると、一度や二度はそのような経験をしたことがある人は多いので、あっさり信じ込んでしまいます。みなさんも気をつけてくださいね。