

教育相談だより 1月号

令和6年1月10日(水)

宮古島市立平良中学校

教育相談担当(濱川)

“嫌なこと”ほど忘れられないのはどうして?



なんであんな嫌な
言い方をするんだろう!

あんな失敗を
するなんて恥ずかしい...

嫌なことほど、なかなか
忘れられなかったりしませんか?

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどをしたり、雨の日
に廊下を走って滑って転んでしまったりすると、「次は
失敗しないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じよ
うに、嫌な思いをしようとしたときも、脳は自分の心
を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、読書やスポー
ツなどに集中すると切り替えやすくなりま
す。嫌なことを“過去のこと”と
割り切り、「次はがんばろう!」と前向
きにとらえられるようになるといい
ですね。



そのひと言…セクハラかも!?

セクハラとは

セクシュアルハラスメントの略。相
手の気持ちに反する性的な嫌がらせ。

これは間違い

- × 大人の世界だけ
- × 男性から女性だけ
- × 同性同士なら大丈夫
- × 体に直接触っていないからOK



こんな言葉もセクハラに

- 外見や容姿をいじる → 胸が大きいよね
- 性的なからかい → イライラしてるけど、生理?
- 性別を押しつける → (男の子に)女の子みたい!
- 私生活に踏み込む → 彼女とどうなの?



あなたは
「友だちだから」「冗談のつもり」。
でも、相手は?
一度、振り返ってみましょう。

○
いっても良い
冗談の内容

- ・ 場が和む
- ・ 友情を感じる

×

い言ったらダメな
冗談の内容

- ・ 場が引く
- ・ 友情を壊す

スクールカウンセラー来校予定日時(1月)

※今学年最後の来校日になります。3月は来校しません。

スクールカウンセラー すずき ゆたか

- ・ S C 鈴木 豊 … 16日(火)午前(2, 3校時)
30日(火)午前(2, 3校時)

スクールカウンセラー ざきみ じゅんこ

- ・ S C 座喜味 淳子 … 18日(木)午前(2, 3校時)
25日(木)午前(2, 3校時)

※相談したい生徒は、担任又は保健室まで申し込んで下さい。

※相談は必ず事前に申し込みをお願いします。当日の申し込みだと希望に添えない場合があります。

※保護者の方も相談可能です。遠慮なくお問い合わせ下さい。