

さわやか相談室だより

0480-48-0995 (相談室直通)

R 2年 9月号
幸手市立東中学校
さわやか相談室

みなさん、こんにちは。新しい生活様式、学校生活の中、二学期が始まり、9月に入りました。暑い中、今までと違うことがたくさんあり、戸惑ってしまうこともあるかと思います。そんな時は、一息ついて気分転換してみましょう。

家にいる時なら、好きな飲み物をゆっくり飲んでみたり、ちょっとゴロンと横になって伸びをしてみたりして緊張感を緩めてみてください。

学校にいる時でも、休み時間などに、窓から外の空気を吸ってみたり、肩を回すなどの軽く体を動かしてみるのもいいですね。

6月号で紹介した^{ざんしんてきまんしかんぽう}斬新的筋弛緩法（こぶしをグッと力を入れてパッと緩める）や、腹式呼吸法（お腹をへこましたり、ふくらませたりする方法）なども活用してみるといいですね。

毎日暑くて、体力も消耗しがちですが、間もなく暑さも落ち着いてくると思いますので、上手に乗り切りましょう！



さわやか相談室の利用について

開室時間 月曜日 ～ 金曜日 8 : 30 ～ 14 : 00
(生徒の利用は原則昼休み)

相談室は、生徒の利用だけでなく、保護者のみなさまもご利用できます。利用をご希望される方は、相談室までご連絡ください。

また、コロナウィルス感染予防の観点から、電話相談も可能です。

お問合せ先 0480 - 48 - 0995

(相談室直通 担当 遠藤)



スクールカウンセラー来校日

10 / 5 (月) ・ 10 / 20 (火) ・ 11 / 17 (火)

スクールカウンセラーの相談は、予約が優先となっておりますので、相談室までお問合せください。



悩みは誰かに話すことで心が軽くなることがあります。
一人で抱えこまないでお話してみませんか？

色とココロ

～ 色が心にもたらす効果 ～

みなさんは、持ち物や、部屋に置いてあるもの、服を選ぶときなどに「今日は気合を入れたいから赤にしよう。」とか、「この色、なんだか落ち着くんだよね。」などと思ったことはありませんか？また、信号や看板など危険を知らせたり、商品のイメージを表したりするときなども色の持つ効果を利用しています。

今月は、色と心の関係について調べてみました。

色に関する研究は、古代ギリシア時代のアリストテレスの「色彩論」が始まりだと言われています。「色は白と黒の間に生じ、有彩色の配列を白・黄・赤・緑・青・紫・黒の7色」と考えました。

ルネッサンス期には、この影響を受け、詩人のゲーテは「色彩は光と闇との相互作用によって生じる」と、色の生理的作用や感覚的作用を述べたことが、色と心の関係（色彩心理学）の基礎を作ったとされています。

現代では、色彩心理学の研究も進み、ファッションを始め、いろいろな商品の売り上げ向上や、事故防止、作業効率の向上など、いろんな分野で活用され、更に今後の進歩も期待されています。



色彩の心理的効果

赤	元気や、やる気を起こさせる	白	重厚感がなく、軽い感じにする
だいだい 橙	明るく陽気な気分にする	紫	大人っぽさや個性を感じさせる
黄	明るいイメージを与える	ピンク	優しい気持ちにして穏やかにさせる
緑	リラックスさせる	グレー	気持ちを落ち着かせる
青	集中力を高める	黒	気持ちを引き締める

表の心理的効果は一例です。自分が持つ色のイメージも心に影響を与えると考えられます。自分のイメージも大事にしましょう。

(参照 リスタ!「15分で理解する色彩と心理学の関係」より)

