



心の相談室だより

弥富北中学校 平成30年度 第3号



2018.10

みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの矢野加奈（やのかな）です。

少しずつ過ごしやすい日も増えて、季節も秋へと変わってきましたね。秋というと、芸術の秋やスポーツの秋、食欲の秋など、いろんな秋がありますが、みなさんはどんな秋をお過ごしですか？私は、食べるのが好きなので、食欲の秋、まっしぐらです。

そこで、今月号では、「食べること」にまつわる心理学についてご紹介します。

ラズランという心理学者が食事に関する、ある実験をしました。

彼は食事中に政治に関する意見を伝えたときに、その意見についてどう感じるか、また、意見の感じ方に違いがあるかを調べました。さらに、実験に参加してくれた人を「普通に食事をするグループ」と「食事中に不快な臭いを送り込むグループ」の2つに分けました。



その結果、普通に食事したグループは、食事の前よりも食事の後の方が政治に関する意見を良いものだと感じていたそうです。一方で、食事中に不快な臭いが送り込まれたグループでは、政治に関する意見に対して好感度が下がっていました。

このことから、食事をしているときに話すと、相手の意見を受け入れやすくなるということが分かりました。

他にも、ジャニスという学者が「食事をしながら説得すると、食事をしないで説得するよりも説得されやすい」ということを明らかにしています。

☆「食事」によって話の内容がポジティブな記憶として、頭の中に残るため、説得されやすいようです。ただし、ただ食事をすればよいのではなく、「いやだな」と感じるような食事だと効果がないかもしれません。

皆さんも何か説得したいことがあるとき、食事をしながら話し合いをすると良いかもしれませんね。心理学には、他にも生活にも関係する実験があります。もう少し詳しく知りたい方は、ぜひ気軽にスクールカウンセラーに声をかけてください！

心の相談室について

2018.10

- ◆弥北中では、みなさんの学校生活をサポートするために、心の相談室を利用することができます。
- ◆みなさんが日ごろ困っていることや悩んでいることについて、スクールカウンセラーがお話を聴いて、それについて2人で考えるところです。
- ◆カウンセリングは、相談者とカウンセラーが一緒につくり上げていくもので、カウンセラーがアドバイスするとは、限りません。自分の気持ちを振り返ったり、整理したりして、いろんなことを一緒に考えていきましょう。
- ◆お話をする内容は、友達のこと、家族のこと、勉強・進路・将来のこと、自分自身のことなど…何でも大丈夫です。身近な人にはちょっと話しにくいようなとき、気軽に利用してください。

場 所： 1F こころの相談室

開室時間： 11:00～17:00

開室曜日： 火曜日（時々変わります。以下の来校日を参照してください）

予約方法： 担任の先生、保健室の先生、もしくは直接カウンセラーに声をかけてください。

ひとりひとりのお話をしっかり聴きたいので、基本的には予約制になっています。

※ 10・11・12月の来校日 の日は、曜日が違いますので、ご注意ください。

10月	2日(火)	9日(火)	19日(金)	23日(火)	30日(火)
11月	6日(火)	13日(火)	20日(火)	27日(火)	
12月	4日(火)	11日(火)	18日(火)		

保護者のみなさまへ

お子さまのことで気になること、困っていることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

予約方法：担任の先生にお話頂くか、お電話でお申し込みください。

(弥富北中学校：0567-65-4151)

