心の相談室だより

弥富北中学校　２０１９年度　第２号

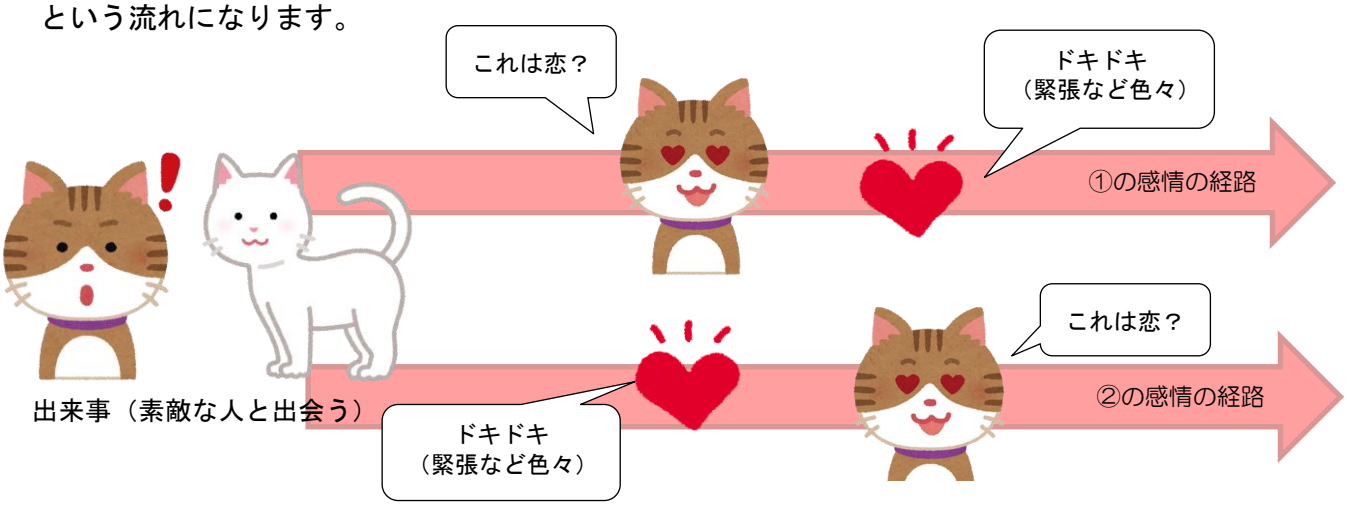
みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの矢野加奈（やのかな）です。

もうすぐ夏休みですね。夏と言えば、テレビで心霊現象の特集が増えますよね。私は、ついつい怖いと思いながらも心霊番組を最後まで見てしまい、その後しばらく暗闇にドキドキします。

今回は、そういった「ドキドキ」と感情に関する心理学を紹介します。

一般に感情は「出来事→その出来事への解釈→感情」という経路で発生すると考えられています。恋愛で言えば「魅力的な異性に出会う→魅了される→ドキドキする」という経路です。

ある心理学者は、実際には「出来事→感情→その感情への解釈」という、感情が先にくる経路もあると考ました。この考え方を、恋愛で言えば「魅力的な異性に出会う→ドキドキする→これは恋？」という流れになります。



このことに関して、ある実験が行われました。

独身男性を対象に「グラグラ揺れる吊り橋を渡るグループ」と「まったく揺れない頑丈な橋を渡るグループ」に分け、橋の真ん中で急に若い女性からアンケートを答えてもらう、というものです。

その結果、吊り橋を渡った男性の方が頑丈な橋を渡った男性よりも女性のことを魅力的に感じる人が多い、という結果になりました。

吊り橋を渡ったときにおこる「恐怖心や緊張のドキドキ」が、脳はそのドキドキを「女性に対する恋心のドキドキ」と勘違いしたということがこの実験結果から言えるのです。

人間の脳はドキドキすると『ドーパミン』を出します。『ドーパミン』が出るのは怖い出来事でも恋愛的な出来事でも一緒です。そのため、身体的な理由のドキドキと感情的な理由のドキドキを分けることが難しく、同じものだと思ってしまうのです。怖いことだけでなく、運動をした後やライブに行った後、ジェットコースターに乗った後のドキドキにも同じことが言えます。

有名なので知っている人も居るかもしれませんが、このことを『吊り橋効果』と呼びます。

他にも日常に関わる心理学はたくさんあります。
興味がある人は、ぜひ気軽にスクールカウンセラーに声をかけて下さいね。

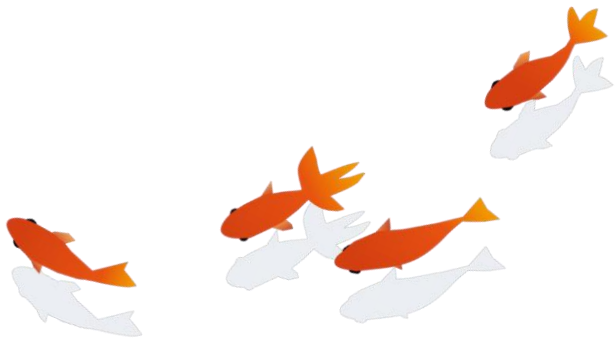
心の相談室について

◆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ね。

場　　所：　1F こころの相談室
開室時間：　１１：００～１７：００
開室曜日：　水曜日（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。

※　**７・9・10 月の来校日**　　の日は、曜日が違いますので、ご注意ください。

7月	３（水）	10（水）	17（水）		
9月	６（金）	11（水）	25（水）		
10月	２（水）	９（水）	16（水）	23（水）	30（水）



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）