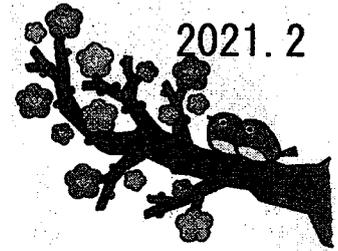




## 心の相談室だより

弥富北中学校 令和2年度 第5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。

最近、ここ数年の中でもかなり寒い日が多いですが、みなさん元気に過ごしていますか。寒い日と暖かい日の温度差も大きく、体調管理など、無理のない範囲で健康に気を付けて過ごしましょう！

今回は、前回に引き続き、バイアスについて紹介します。

### <バイアスの話 Part3>

Part1ではバイアスそのものについて、Part2では確証バイアスについてお話ししました。

今回は、バイアスの一つ、『正常性バイアス』について紹介します。

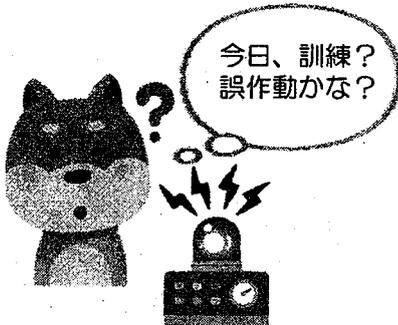
#### 正常性バイアス

正常性バイアスとは、多少の異常事態や予期しない出来事に対して、それを正常の範囲内としてとらえ、心を平静に保とうとする働きのことです。

この働きは、人間が日々の生活の中で生じる様々な変化や新しい出来事の一つ一つに過剰反応して、心が疲弊しないために必要な働きです。

この「正常性バイアス」が大きく影響するのが、災害時や非常事態が起こった時です。

日本において集団に正常性バイアスが働いたとされる大きな事例は、2011年に発生した東日本大震災です。地震発生直後の人々の行動を解析したところ、ある地域では地震直後にほとんど動きがなく、津波を実際に目で見てから動き出しており、避難行動に遅れが生じていたことが明らかになっています。



今日、訓練？  
誤作動かな？

非常事態が起こって警報などが鳴っても最初は「今日、訓練の日なのかな」「誤作動したのかな」と思いがちなのです。

また、正常性バイアスが働くと「自分は大丈夫」「そんなこと起こるはずがない」という根拠のない自信ももちやすく、対策を行うのにより時間がかかることがあります。

現在のコロナウイルスの感染対策でもニュースなどで「まさか、自分がかかるなんて考えていなかった」や「自分は何とかなると思う」という意見が見かけることがあります。まさに正常性バイアスが働いているため、十分な対策を取らずに軽はずみな行動をしてしまう人もいるのかもしれない。

しかし、この正常性バイアス自体は、人間のこころを守るうえで大切な働きですし、無意識の動きでもあるので、止めることは難しいかもしれません。そのため、災害時を想定した訓練や対策をあらかじめ決めておき、もしもの時にすぐに動けるようにすること、「大丈夫でしょ」と思った時こそ、それは本当に危険がないのかを一度立ち止まって考えてみるのが大切です。

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くださいね。

## 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き、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にくいなって思ったときなど、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

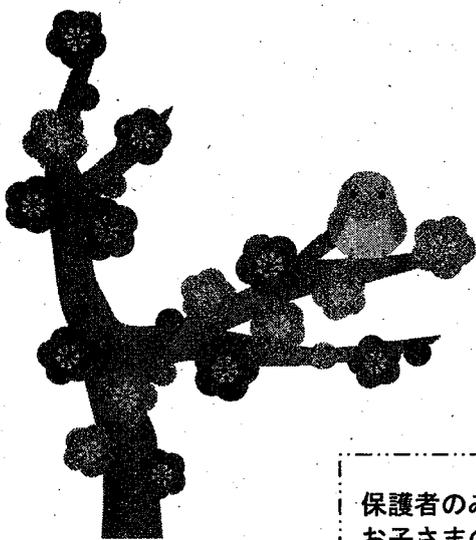
開室曜日： 水曜日（時々変わります。スクールカウンセラー来校日を参照してください）

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、原則として予約制になっています。

### ※ 2・3月の来校日

<b>2月</b>	3日(水)	10日(水)	17日(水)	24日(水)
<b>3月</b>	10日(水)	17日(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)