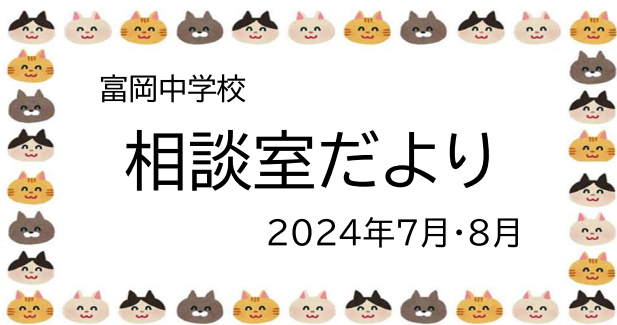




開室時間	9:30～16:15
直通電話番号	080-6629-6071
電話対応時間	9:30～16:45
開室時間や開室日に変更がある場合は、相談室前カレンダー等でお伝えします。	

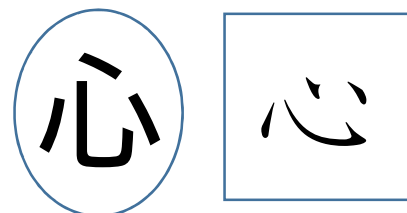
<7月と8月の予定>

日	月	火	水	木	金	土
6/30	7/1 SLC	2 SLC	3 SLC	4 SLC	5 県 SC	6
7	8 SLC	9 SLC AM	10 SLC	11 SLC	12 県 SC	13
14	15 祝日	16 SLC AM	17 ×	18 SLC	19 ×	20
夏季休業 7/22～8/25						
8/25	26 SLC	27 SLC	28 SLC	29 SLC	30 ×	31

カウンセリングと脳のクセ

右側に2つの図を並べました。

さて、この2つの図は「同じ文字」ですか？



もうひとつ質問します。この2つの字は「同じ図形」ですか？

人間の脳はとても効率的で、働き者です。2つの字は厳密に言うと「別の図形」ですが、多くの人が「同じ文字」だと理解することができます。人間の脳は、小さな違いよりも全体のまとまりを大切にする「クセ」があります。間違い探しを楽しむときに、まとまりで見ようとする脳のクセを自覚できると思います。

右の囲われた中にある2つの図形は、さすがに別の図形です。しかし、「疲れ」があると、脳も仕事が雑になります。

疲れているときに、下のトゲトゲみたいなものが新しく現れると、

「トゲトゲと比べたら上の2つは同じ！！」

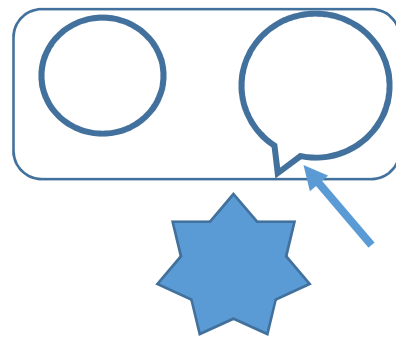
と、区別がゆるくなることがあります。実はこれも、脳がエネルギー不足でなんとかするための「工夫」です。考える量を減らしているのです。

雑になった脳にうまくついていけないと、もやもやしたり違和感を覚えたりします。もやもやや違和感の「正体」に気づくための支援のひとつに、カウンセリングがあります。カウンセリングでは、もやもやの「正体がそれだと分かる」という「事実の理解」よりも、「正体がそれだということにじっくりくる」という「納得の感覚」が体験できることを大切にします。

※考え方は何通りもあります。あくまで考え方のひとつとして紹介します。

しかし、もやもやの「正体」を脳が無視するからには、それなりの理由があるかもしれません。それに気付いてしまうことで、よりつらくなるような場合もあることでしょう。正体と向き合う前に安全の確保や、つらさに対応する準備が必要かなと思ったら、カウンセラーを頼ってみてもいいのかもしれません。

もちろん、自分の考え方だけではなく、どんな相談でも相談室は皆さんを歓迎します。



「相談室」は、保護者の方がお子様の気になることや心配事について、カウンセラーと一緒に考えていく場所でもあります。

来校された際など、ぜひお立ち寄りください。面接予約はお電話でも受け付けております。(直通電話:080-6629-6071)