

# カウンセリング便り

2026年4月

スクールカウンセラーより

新年度がスタートしました。「頑張ろう！」と張り切る一方で、なんとなく疲れを感じたり、周り  
と自分を比べて不安になったりしていませんか？この時期の疲れや不安は、あなたが新しい環境に  
適応しようと一生懸命に心を動かしている証拠です。『完璧にできない自分』を責めるのではなく、  
『今、新しい環境に馴染もうとしている自分』を労ってあげてくださいね。



## ☆心が少し軽くなる心理学のヒント☆

ちょっと視点を変えるだけで、今のモヤモヤが少し楽になるかもしれません。

### ○スポットライト効果（自意識の魔法を解く）

自分の外見や行動が他者から注目されている、自分が気にしていることを他者も同じくらい気に  
していると過剰に思い、「失敗したらどうしよう」「変なやつだと思われてないかな」と不安になるこ  
とはありませんか？心理学では、これをスポットライト効果と呼びます。



人は自分が思うほど、他人のことを細かく見ていないものです。  
みんな自分のことで精一杯！「誰も私をジャッジしていない」と唱えて、  
少し肩の力を抜いてみましょう。



### ○ピーク・エンドの法則（完璧主義を手放す）

1日の終わりに「あれもこれもできなかった」と反省していませんか？ピーク・エンドの法則によ  
ると、人の記憶は「一番感情が動いた時（ピーク）」と「最後（エンド）」で決まります。



些細なことでも「これが楽しかった」「良かった」「がんばった」という瞬間があれば、その日はトータルで「良い日」にしてよいのです。寝る直前に、良かったこと  
を一つだけメモして自分を褒める習慣をつけてみましょう。



相談室では心を軽くするお手伝いをしています。相談室は『大きな悩みがあるときにだけ行く場所』  
ではありません。勉強、部活、人間関係、家族のことなど、どんな相談でも気軽に利用できます。上  
手く話せなくても大丈夫です。言葉にならない思いも一緒に整理します。相談室を賢く利用して、心  
の安定を保つ力を高めていきましょう。



5月～7月のカウンセラー来校日 \*変更することもあります  
5/11(月)・18(月)・25(月)  
6/1(月)・29(月)、7/6(月)・13(月)・21(火)

