

過ごしやすくなりました

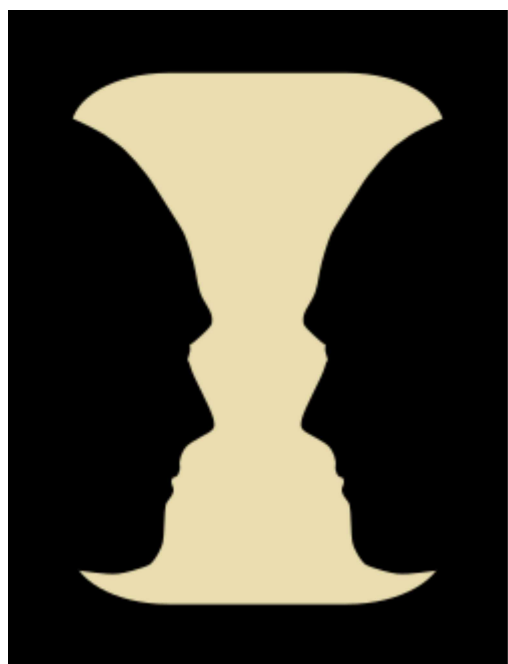
2学期がスタートしてから1ヶ月が過ぎました。宝泉五輪も終わり、合唱コンクールもあります。行事がたくさんあります。忙しい中ですが、充実した日々を送ることができているのではないのでしょうか？

これからは、とても過ごしやすい季節で、学習や運動に思う存分力が注げます。実りの多い秋になるようにがんばってほしいと願っています。

皆さんの心や体が元気であることが一番大事です。お話しすることで、少しでも元気になることができればうれしいです。何かありましたらスクールカウンセラーに相談してください。



「ルビンの壺」、見たことがありますか？



デンマークの心理学者エドガー・ルビンが1915年頃、考案した左の図形が「ルビンの壺」です。一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか。

「壺」と「人が向かい合っている絵」が見えるのですが、どちらか一方(図)を見ようと意識していると、もう一方(地)が見えません。つまり、「図」と「地」を同時に意識することはできないということです。

ここで、心理学的に「ルビンの壺」を考えてみたいと思います。

私たちも、物事の一面を見ていると、他の部分が見えないものです。「悪いところ(図)ばかり見ていると、よいところ(地)が見えなくなってしまう。」もちろん、逆もあります。友だち関係でつまずいたとき、追い詰めら

れていると感じているときに、この「ルビンの壺」のことを思い出してみてください。「図」になっていることも、もしかしたら、「地」になるかもしれない。そして、そこに解決の糸口があったり、気持ちが穏やかになったりすることもあると思います。また、逆もありますから、”良いことばかり！”と、うれしくて浮足だってしまう時には、”いやいや落とし穴もあるかも？”と、少し慎重に物事に取り組めるかもしれません。日頃から、「図」と「地」があることを心に留めて過ごしていることで、心にゆとりが持てるようになると思います。



来校日 **10月4・11・18日**
いずれも金曜日です