

スクールカウンセラーだより 10月号

令和2年10月27日
京都市立北野中学校
スクールカウンセラー
田淵 彩

秋が深まってきましたね…

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの田淵 彩です。
紅葉のシーズンが近づいてきましたが…朝晩の寒暖差も大きく、雨の日はぐっと冷えるので体調も崩しやすい時期ですね。あたたかくして過ごして下さいね。



<色の心理学～あなたはどの色が好きですか？～>

色を与える印象や効果は様々です。気分を上げたい時、リラックスしたい時、テストの時など必要な時に色の効果を使ってみていいかもしれませんね！！

赤	強いエネルギーの色。積極的なリーダータイプの人に好まれる色です。やる気になっている時、自信をつけたい時などに良い。交感神経を刺激して体温を3度上げるとも言われているので、寒い日には取り入れてみるといいかもしれません。
青	この色が好きな人はクール・さわやかなイメージの人。この色は副交感神経を刺激し、脈拍や体温を下げるため、呼吸をゆっくり深くすることができます。冷静な判断力で集中して作業を進めることができるので、まとめや暗記の時に青いペンを使うといいと言われています。
黄	希望を与える色。無邪気で甘えたがり、自己アピールが強い人が多い。この色を用いると楽しい感情が生まれるとのこと。また、金運アップや左脳を刺激して知性を高めると言われています。
緑	もっとも刺激の少ない色。保守的、マイペースな人が好む色です。見る人に安心感を与え、目の疲れを和らげたり、心と身体のバランスを整えてリラックスさせる効果があります。
紫	高貴な色。ひらめきや思いつきが冴え、体の回復能力を高める力があります。この色を用いると深い眠りに誘われると言われています。
(オレンジ) 橙	あたたかい色。この色が好きな人は陽気で社交的な人が多い。胃腸を刺激し、食欲を促したり、恐怖や不安を取り除くとも言われています。
白	ピュアで神聖なイメージの色。空間を広く感じさせることができ、清潔感を与えられる。呼吸を楽にする効果があるとも言われているため、病院でよく用いられているそうです。
黒	どんな色とも合う色です。黒を好む人は強くなりたいと思っている人です。シャープな印象を与え、引き締め効果がある。頑丈で丈夫なイメージにもなります。
(ピンク) 桃	幸せや思いやりをイメージさせる優しい色。血行を良くし、心と身体を若返らせる効果があると言われています。また、甘いもののおいしく感じられる色なので食べ過ぎには注意です（笑）
(グレー) 灰	他の色を引き立てる色です。疲れている時は刺激が少ないので心が落ち着くと言われています。余計なものに気を取られず、淡々と作業することができるのでオフィスによく使われています。

●スクールカウンセリングのご案内●

スクールカウンセラーは毎週火曜日に学校に来ています。
相談することは特別なことはありません。誰でも申し込めます。カウンセリング室という静かな部屋で皆さんの相談・お話をゆっくり聴かせてもらっています。基本的に予約制です。どんなことでもいいです。お話してくれた内容は秘密にするので安心してください。
担任の先生か教頭先生、もしくは養護の先生に伝えて予約を取ってもらって下さい。



保護者の皆様からのご相談もお受けしています。お子様のこと、ご家族のこと、ご自身のことなど、どんなことでも相談できます。秘密は厳守いたしますので、お気軽にいらして下さい。

相談時間は毎週火曜日9時～16時になります。ご希望の方は学校(教頭)にお申込み下さい。

【電話】北野中学校075(463)7101

