

カウンセリングだより



名古屋市立富田高校

9月の相談日

お気軽にご利用
くださいね

杉山先生	10日(火)、24日(火)
佐藤先生	4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)
林先生	6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)



みなさんこんにちは。夏休みも終わり、2学期が始まりましたね。もうすぐ鳳祭がありますが、みなさんはどのような意気込みで参加されますか？

とあるテレビ番組で、甲本ヒロト(元 the blue hearts)が「おんなじ世界に生きているから、おんなじものを見ているはず、でもピントが合っている場所が違う」という話をしていました。甲本ヒロトは中学1年の時に、ロックにピントが合った(から音楽をしている)と。

心理学用語でスコトーマという言葉があります。意味は心理的盲点のことです。人が情報を認識し、処理する能力には限界があります。そのため、情報を限定する必要があり、不要だと判断された情報は心理的盲点となります。

例:アルバイトをしたいと思った時に、実はいろんなところに求人情報があることに気づく(それまで求人情報はスコトーマになっていた)

ギターに興味を持ったら、楽器屋が意外とたくさんあることに気づく(楽器屋がスコトーマ) など

みなさんも似たような経験はありませんか？

少し意識を変えると、日常の中にいつもと違った景色が見えることがあります。まさにピントを変える

ことで、見えるものが変わるといことです。

人は気になったり、興味を持ったりした情報を無意識のうちにキャッチすることができます。逆に言えば、興味のない情報は、スコトーマとなって通り過ぎていきます。

今の時代、良くも悪くも大量の情報が日々流れてきます。そしてその情報も、個人の趣味や趣向に自動的に合わされ、見たいものを見せてくれる便利な機能になっていたりします。逆に見たくないもの、嫌いなもの、興味のないものは、気づかないうちにどんどん通り過ぎていくことになるでしょう。

漫然と流れていく情報に身を委ねているだけでは、本当にほしいものを見逃してしまうかもしれません。

みなさんのやりたいこと、興味のあること、自分が将来何をしたいのか、突き詰めて考えていくことが大切です。どこまでリアリティを持って、なりたい自分を想像できるかが重要です。そのイメージがリアルであればあるほど、それに合わせるように脳が無意識に情報をキャッチし、行動を変えられます。

みなさんは何にピントを合わせますか？

(スクールカウンセラー 林 甫)

