

# 相談室からのお知らせ

保健部 令和4年7月

こんにちは。夏本番という季節になってきましたね。

突然ですが今回はちょっとした心理テストをしてみます。以下の質問を考えてみて下さい。

Q. あなたは期末試験で予想以上に悪い点数をとってしまいました。その原因はな  
んだと思いますか？ あなたの気持ちに近いものを1つ選んでみて下さい。

- A. 自分の能力がなかったから
- B. 自分の努力が足りなかったから
- C. 先生がイジワルな問題を作ったから
- D. 隣の席の人の解答を書く音がうるさくて集中できなかったから
- E. 運が悪かったから

AやBと答えた人は、試験の失敗の原因を自分自身、つまり自分の内側にあるとしているのに対し、CやD、Eと答えた人は、失敗の原因を他の人や環境、運命といった外側の責任にしがちです。物事の原因を何に求めるか、ということ『帰属』といい、人は起こった出来事について、自分の有利な『帰属』をしがちなのが知られています。たとえば、試験で良い点数をとった時は、自分の能力や努力のおかげと考えますが、失敗した時は、他人や環境のせいにするといった感じです。随分都合の良い考え方だと思う人もいるかもしれませんが、こういう考え方のおかげで失敗しても傷つき過ぎず、穏やかに生活できるともいえますね。

(村瀬)

## <利用方法>

昼休み・授業後であれば、いつでも相談することができます。

直接相談室へ来室するか、担任の先生や相談担当の先生、養護の先生に申し込んで下さい。(事前の予約優先です)

時間：10:00 ~ 17:30

担当：西村SC(月・水曜日) 村瀬SC(金曜日)

※保護者の方もご利用いただけます。養護教諭(052-501-7800)までお申し出下さい

## <7月の相談日>

西村 4・11(月) 6・13(水)

村瀬 1・8・15(金)

場所：カウンセリングルーム(北棟1階東 購買横)  
秘密は厳守されるので、安心して利用してください。