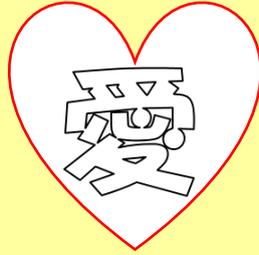


# ビタミン



教育相談便り

2022/7/1

~7月号~

志貴野高等学校 保健・教育相談部

7月になりました！七夕に山開き、海開きに夏休み…そして期末テスト！と盛りだくさんの季節ですね。外に立っているだけでも汗が噴き出します。熱中症や水分不足も心配される季節です。心も身体も健康であるために、自分の身体に敏感に気を遣ってあげましょう。

今回は、清水スクールソーシャルワーカーからメッセージをいただきました。『自立と自律』についてのお話です。ぜひ読んでみてくださいね。

## 「自立と自律」

清水 剛志 SSW

成人式に出席している新成人がインタビューに「自立した大人になりたいと思います。」と答えている場面を目にすることがあります。おそらく答えた新成人さんは自分で働いて稼いで自分の力で生きていくんだと思っていられるのでしょうか。

「成人」は大人になるということですが、今年の4月から民法という法律に於いては18歳が成年になるということになりました。（成人式は20歳の年齢の時に多く行われるようです。）これまで重要な法律行為については親権者が法的権限をもっておこなってきました。4月以降は自動的に親権が無くなることとなります。成年になると契約などの法律行為を行うことができるようになります。法律行為の判断も難しいと思いますが、社会生活はいろいろなことに判断していかななくてはいけないことがありますね。例えば、社会保険の年金制度は20歳になると国民年金に加入することが義務ですし、18歳から就職した場合は厚生年金に加入することになります。免除や猶予もありますが、そのための手続きをしなくてはなりません。自分で選んで判断することが必要です。

自立した大人になって独り立ちしていくことは大切なことだと思います。しかし、全てのことを自分一人でできている大人はそう多くは居ないと思います。社会は個人一人だけの力で生活を充足できるような仕組みにはなっていません。年金や医療・介護・労働などの社会保険、様々な給付金、手当などは私たちの生活に密接に関連していて生活を支えています。

どこまでを自分自身が行い、どこの部分を他者に助けってもらうかは、それぞれの人によって違いがあります。大切なことは自分で選んで判断することになると思います。

自律した大人となっていきたいですね。





## カウンセラー来校予定

SC : スクールカウンセラー  
SSW : スクールソーシャルワーカー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
27	28	29	30	01
04	05 清水SSW 13:00~17:00	06 安川ISC 14:00~17:00	07 水野SC 13:15~17:15	08 木林SC 13:00~17:00
11	12 清水SSW 13:00~17:00	13	14	15
18	19 水野SC 13:15~17:15	20 安川ISC 14:00~17:00	21	22 木林SC 13:00~17:00
25 清水SSW 15:00~17:00	26	27	28	29



面談を希望する場合はあらかじめ連絡してください。  
 \* 来校予定日時は、変更になることがあります。  
 \* カウンセラーによる電話相談も可能です。(0766-22-3113)  
 \* 担任、保健室の先生、教育相談系の先生に連絡してください。



### ～心理学★プチコラム～ 「思い込み」が起こす奇跡？

『いたいの いたいの とんでいけ～!』と、小さいころに言われた記憶はありませんか？ 正直、そんなおまじないで、痛みが取れるはずはないのですが…小さい子は泣き止んでくれます。なぜでしょうか？  
 それは、小さな子供が「おまじない」を信じているから！です。

このような出来事は小さな子供だけに言える話ではありません。こんな話を聞いたことがありますか？  
 「病気の人に、偽薬（効果が無い薬）を『良く効く新薬だ!』と言って渡すと…病気が治ってしまった」  
 「イングランドはサッカーのPKでは勝てない…というジンクスのせいで、PKに勝つことが出来ない」  
 ……これらは全て『思い込み』により引き起こされた現象です。

思い込みによるこのような効果は『プラシーボ効果』『ノーシーボ効果』と呼ばれます。

※ 良い効果となるものが『プラシーボ効果』、悪い効果となるものが『ノーシーボ効果』

身近にも、同じ100円チョコレートなのに「〇〇シェフ監修の、1,000円チョコ!」と言われて食べた方が美味しく感じる…といった経験はありませんか？ まさに、思い込みにより支配されています！

同時に、思い込みによって人は良い方向にも、悪い方向にも変化してしまう…とも言えます。

なぜか元気が出ないあなた！「私なんて…」「どうせできないし…」こんな言葉が口癖になっていませんか？ 自分自身に『ノーシーボ効果のおまじない』をかけていませんか？

不安なときほど、「ほらね、絶対上手くいくと思った!」「楽しかった!」「私って最高!」と言ってみましょう。自分自身に『プラシーボ効果のおまじない』をかけて、前向きで元気な自分への一歩を踏み出してみましょね!