

相談室だより

令和2年6月 NO.4
千葉市立千葉高等学校
スクールカウンセラー 植草伸之

学校が再開されました



学校が再開されました。本当に遅くなってしまいましたが、令和2年度の新入生の皆さん、入学おめでとうございます。そして、進級した2年生、3年生の皆さんもやっと新年度の授業が始まりますね。

春休みを挟み、休校期間は2カ月を大きく超えました。その間、皆さんは自宅での学習等本当に頑張ったと思います。学校が再開し、すぐにはリズムが戻らないと思いますが、少しずつリズムを整え、『新しい生活様式』も意識しながら、学校生活を過ごしてください。

スクールカウンセラーは、皆さんが困ったり、悩んだり、心配だったりしたときに、少しでも気持ちが楽になるお手伝いのできるかと考えています。毎週水曜日の午後に来校しますので、ご活用ください。

【色の効果で生活を改善！】

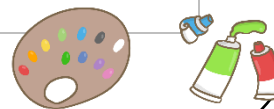
さて、色にはどんな心理的な効果があると思いますか？

見る色により、元気になったり、落ち着いた気持ちになったり、安心したり、食欲が増したり……。それぞれの色には特徴や効果があり、私たちの心や体に、まさに色々な影響を与えているそうです。だから、気分や目的、その時の状況で服装の色や部屋の色合い、持ち物などの色を変えることで、より良い効果が出るかもしれません。そんな色の効果、「色彩心理」とはどういうものか、その一部をまとめました。

青 Blue	リラックスできる、落ち着かせる、睡眠効果がある、勉強や仕事などに集中、食欲のコントロールができる
赤 Red	活力、興奮作用がある、情熱、怒り、食欲を高める、目を引き関心を集める、時間経過が早く感じる
白 White	気分一新、新しい、始まりを感じる、出発、清潔な印象、明るさと広さを感じる
緑 Green	鎮静作用、おだやかな気持ちを与える、疲れた目を休ませる効果、心と体の疲れを癒す、リラックス作用
黄 Yellow	集中力の発揮、判断力UP、記憶力を高める、わくわく感や希望を感じる、注意を促す
橙 Orange	親しみ、仲間意識を高める、ぬくもりを感じる、エネルギー、賑やかさを感じ陽気になる、食欲が増進
桃 Pink	幸せな気持ち、優しい気持ち、心も体も若く、愛らしい、安らぎに満ちた気分、幸福、緊張を和らげる
紫 Purple	創造性、感性豊か、緊張や不安を癒し穏やかな気分になる 睡眠効果、心と体の回復を促す、高貴なイメージ
茶 Brown	安定、緊張の緩和、堅実さ信頼感を与える、温もりを感じる 伝統と歴史、継続、素朴

<参考、引用>

<http://color-psychology.jp/index.html> より



●6月のカウンセラーが来室している日：水曜日 午後

◎6月=3日(水) 12:30~16:30 ◎6月=10日(水)、24日(水)<45分授業> 13:00~17:00

◎6月=17日(水) 13:30~17:30

*電話での相談も可能です! ☎043-251-6245

●保護者の方の電話相談も可能です。

◆話すことで楽になることもあります。そんな時、相談室を利用してください◆