

カウンセリングルームだより



賢第 20 - 137 号
2020 年 9 月 8 日
賢明学院中学高等学校
スクールカウンセラー町頭桂子

シロクマのことを忘れるためには？

失恋した！失敗した！もう、嫌なことは忘れたい！それなのに、忘れられない！**なぜ？**

アメリカで「シロクマ実験」と呼ぶ心理学の研究が行われています。

シロクマの 1 日を記録した約 50 分のビデオを見てもらったあと、実験に参加した人を 3 グループに分け、次のように指示します。

1グループ目の人には「シロクマのことを覚えておけ」

2グループ目の人には「シロクマのことは覚えても覚えなくても、お好きなように」

3グループ目の人には「シロクマのことだけは覚えるな」

1年後、ビデオの内容をどれだけ詳しく覚えていたかを調べると、最も成績がよかったのは3グループ目の人でした。つまり、シロクマのことを覚えてはいけないと禁止された人のほうが、覚えないようにしよう、忘れようとして、かえって何度も思い返してしまい、あげくに内容を一番詳しく覚えてしまったという皮肉な結果です。

では、嫌なことは、どうしたら忘れることができるのでしょうか？



辛くて悲しかったできごとを、人に詳細に話すことがよいようです。もんもんと悩んでいたり自分の頭の中で同じことをグルグル考えていたりしても問題解決になりません。7月の「カウンセリングルームだより」でも書いた「ストレスの言語化」と同様に、言語化することが問題解決の近道です。話ができる友だち、おうちの人、学校の先生、誰でも話せる人に話してみましょ。カウンセラーを利用するのも1つの手ですよ。カウンセラーは秘密を厳守します。もし、誰にも話せないならカウンセラーに話しに来て下さい。シロクマのことを忘れることができるはずですよ。

9月のスクールカウンセラー 来校日

火曜日 8日, 15日, 29日

土曜日 19日

担任の先生か、保健室の江口先生に予約の申し込みをしてください。

マリー・リヴィエのことは 他人を指導するにあたって、私たちは自分の精神、自分の好みや傾向に従わないように気をつけ、執着や偏見を持たないように注意しなければなりません。