

## 相談室通信

明石市立錦城中学校スクールカウンセラー

爽やかな春風の中、新学期が始まりました。

新中学校1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。  
新2年生、新3年生のみなさん、進級おめでとうございます。

気持ち新たに新学期の生活を楽しんでください。

昨年度に引き続き錦城中学校では、月に1~2回スクール  
カウンセラーが勤務しています。みなさんが中学校生活を  
かいっぱい送れるようにお手伝いしたいと思っています。

学校生活の中で、心配なこと、困っていることがあればいつでもスクールカウンセラーまで相談し  
に来てくださいね。



### 第一印象は大切!?

4月は新たな出会いが多くなる時期です。初めて出会った人に、この人とは気が合うかも?この人は親切だなーなどの良い印象を抱くことはありますよね。第一印象は、私たちが進化の過程で、出会った瞬間に相手のことを「危険か?」「獲物か?」「害がないか?」を瞬時に決める能力からきています。

では、この第一印象は出会ってどのくらいで決まるでしょう?

見た目の印象(朗らか、明るい、真面目など)は出会って10秒以内、内面に関する印象(おもしろい、責任感が強い、おおざっぱなど)が決まるのは、会話して2~3分で決まるといわれています。

そして、この第一印象はとても重要です。心理学では「初頭効果」というものがあるのですが、それは最初に受けた印象が特に残りやすく、それがその後の相手への評価に影響を与えているからです。不思議なことに、この第一印象は一度刷り込まれると3ヶ月から半年の間持続するといわれています。つまり、最初に相手から『いい人』だと思われると、その後も相手はあなたのことを『いい人』だと認識し、話しかけられたり、誘ってもらいやすくなります。

出会って2~3分の間が相手に一番アピール出来ることを知っておくと、その間少し気をつけるだけで、相手に良い印象を与えることができ、周りの人から受け入れてもらいやすくなりますよ。



### 相談室について

☆カウンセリングは予約制になっております。担任の先生を通じて予約の時間をお決めください。

または、錦城中学校までお電話ください。

錦城中学校 TEL : 078-918-5835

☆相談は1回50分、原則10時30分~16時の間にご利用ください。その時間が難しい場合はご相談ください。

☆保護者の方の相談も受け付けております。お子様の成長について、友達関係、家庭生活について心配なことがあれば、気軽にご相談ください。

#### 一学期の相談日

4月21日(金)

5月19日(金)

6月2日(金)、16日(金)

7月7日(金)