



2022年が始まりました。冬休みはどのように過ごしましたか？リフレッシュはできましたか？

新しい年が始まると新鮮な気持ちになります。自分で決めた目標を大切にしながら、心身ともに健康に過ごせる1年にしたいですね。3学期が始まり、生活リズムがまだ冬休みモードの人もあるかもしれません。3年生は受験シーズンです。少しずつ学校モードに切り替えながら、みんなで3学期を乗り切りましょう！さて今回は、モデリングについてお伝えしようと思います😊

モデリングをしてみよう

新たな年が始まり、「今年こそは新しい自分になりたい！」「今の自分を変えてみたいなあ」「あの人のようになってみたい」と意気込んでいる人もいるかもしれません。日々の習慣や自分自身のこの部分を変えたいと意識して、何かにチャレンジしたり努力する姿勢は素晴らしいですね。

“自分もあぁなりたいな”と思う人をモデルにしたり、憧れている人の言動を真似ているという人はいませんか？心理学ではそのような行動や現象をモデリングといいます。

モデリング（観察学習）とは

カナダ出身の心理学者アルバート・バンデューラが提唱した理論。

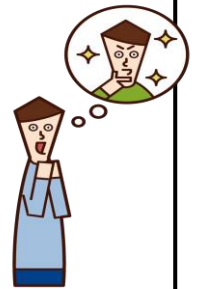
他人（モデル・手本）の行動や動作を観察し、真似（模倣）することによって学ぶこと。

モデルとなる対象は、親やきょうだい、先生や友達、さらにはテレビや動画サイトに出ている有名人、漫画やアニメのキャラクターなども含まれます。

モデリングの具体的な場面は、日常生活のあちこちに見ることができます。

（例）野球少年が大谷選手やイチロー選手に憧れ、彼らの打撃フォームを真似する。

尊敬する先輩のようになりたいと思い、先輩と同じ行動パターンを心掛けている。



“あの人のように挨拶は毎日元気に笑顔で行ってみる”など、簡単なことを継続して真似してみるだけでも自分が変わる大きな一歩になります。何かを「学ぶ」ということは、誰かを「真似る」ということから始まることもあります。1月はスタートの時期。自分を変えてみたいと思っている人は、誰かをモデリングしてみるという気軽な方法から始めてみませんか♪



1・2・3月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30～17:00

第1・3・5 土曜日 8:30～12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

1

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		