カウンセラーだより

2026年9月（第58号）
東京学館浦安高等学校
スクールカウンセラー　村山彩香

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み明けは、「学校に行くのがちょっとしんどい」「生活リズムが戻らない」「なんとなく気持ちが落ち着かない」と感じる人もいるかもしれません。

学校生活に戻るまでには、時間がかかることもあります。無理をしすぎず、気持ちが疲れている時は、休んだり誰かに話してみることも大切です。焦らず、自分のペースを少しずつ取り戻していきましょう。

最後がダメだと、全部ダメ？

夏休みが終わりましたね。「思い出ができて楽しかった！」という人もいれば、「あっという間だった」「塾や部活が大変だった…」という人もいると思います。

ところで、夏休みを振り返った時、私たちは“夏休み全体”を思い出しているのでしょうか？

心理学には、「**ピーク・エンドの法則**」という考え方があります。

私たちは、ある経験や出来事を振り返る時、全体の平均ではなく、次の2つの要素だけでその良し悪しを強く判断してしまうといわれています。



（1）特に印象に残った瞬間、最も感情が動いた瞬間（ピーク）（2）その経験の最後（エンド）

例えば、友達と出掛けて一日楽しく過ごしたのに、帰り際にちょっとしたトラブルやアクシデントがあったとすると、「楽しかった！」よりも「最後、大変だったな…」という印象が残りやすくなります。

これは学校生活にも当てはまり、例えば「朝から普通に過ごしていたけれど、6時間目の授業で先生に注意された」という日があったら、「今日は最悪な一日だった」と感じてしまいます。

でも、本当に一日全部が「最悪」だったのでしょうか？

最後（エンド）の出来事だけで、一日全体の印象や評価を決める必要はありません。もし「今日は最悪」「今週は全然ダメ」と思ったら、「本当に全部そうだったかな？」と振り返ってみてください。

「そういえば、今日はちょっと楽しかった」「これができるようになった」「友達が話しかけてくれた」など、小さな出来事が見つかるかもしれません。嫌だったことを無理に「良かったこと」に変える必要はありません。**ただ、ひとつの出来事だけで、全てを決めつけなくてもいいのです。**

2学期が始まり、うまくいかないなと感じる日があった時は、「今日の最後がうまくいかなかっただけかも」と少し思い出してみてください。明日はまた、新しい一日です。

9・10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

9

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 休	24	25 ○	26
27	28	29	30 ○			

10

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 ○