

さわやかだより



令和 7 年 1 月 29 日発行
八潮市立大原中学校 さわやか相談室

新しい年 2025 年（蛇年）が始まりました。
学年のまとめと次の学年の準備をする 3 学期です。
年が明けてあっという間に 1 月が終わろうとしています。
みなさんは今年の抱負を持っていますか？
「抱負」とは、心の中に持っている決意・目標だそうです。
みなさんの心の中にはどのような決意や目標がありますか？
今年はまだ始まったばかりです！「抱負」を持って、その想いや考え
を言葉や行動にして、一日一日を有意義に過ごしていきましょう。
寒い日はもうしばらく続きます。身体と心がポカポカでいられるように、
十分な栄養と休息を心がけましょう。



「ポジティブ心理学」

幸せになれる心理学？！

「幸せ」とは何でしょうか？心理学では、幸福感に関する考え方に「ボトムアップ説」プラスの
できごとの総数が幸福感を決める考え方と「トップダウン説」できごと自体ではなく「できごと
をどうとらえるか」という個人の考え方や性格が幸福感を決める考え方があります。そんな中、
心理学者のセリグマン＜1942 年～アメリカの心理学者＞は「人が幸せに生きること」を追求する
ため「ポジティブ心理学」を創設しました。

ポジティブ心理学の基本の「PERMA」

Positive Emotion ＜ポジティブ感情＞	喜びや楽しみ、笑い、感謝などのポジティブな感情は、ネガティブな感情を 打ち消すはたらきがあり、幸福感をアップさせる。
Engagement ＜没頭＞	興味のある活動に、時間を忘れて没頭し、夢中になっていること。 集中力が高まるので、仕事の効率や生産性も高まる。
Relationship ＜良い人間関係＞	家族や友人など、親しい仲間とポジティブな感情を分かち合ったり、 他者に貢献したりすることで、自分も幸せになれる。
Meaning ＜意味＞	価値観に関する要素で、自分の活動が、自分の人生や社会にとって 意味や意義があり、重要なことだと思えるとき、幸せを感じる。
Achievement ＜達成＞	自分の活動で何かを達成できたとき、幸福感が向上する。 また、勝利の喜びや達成感というポジティブな感情を生み出せる。

誰もが幸せになれるよう、ポジティブな側面に焦点を当てています。「一時的な快楽」と
「人生の幸せ」を明確に区別していることもポジティブ心理学の特徴で、「Well-being」
（いきいきとした状態）の追求を目指しています。

齋藤勇監修「知識ゼロでも楽しく読める！心理学」西東社 ＜参考文献＞



さわやか相談室のご案内



お子さまの成長を見守るうえで、お子様の様子で気になること、心配や不安に思うこ
とがある時は、気軽にご相談ください。

開 室 時 間 … 月曜日から金曜日 9:00～16:00
場 所 … 大原中学校 管理棟 3 階（職員室のある建物です）
相 談 方 法 … 来室・電話・家庭訪問など
電 話 番 号 … 048-997-9094（大原中学校相談室直通）

さわやか相談員 薩摩 まゆみ

スクールカウンセラー 岡 本 明 香（公認心理師）

スクールカウンセラー来校日…

2 月 4 日・18 日・25 日・3 月 4 日・11 日・18 日（隔週火曜日）

スクールカウンセラーの来校日は変更することもありますので、事前の予約をお勧め
します。詳細については、お問い合わせください。