



令和3年9月

中央区立銀座中学校
スクールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子
心の教室相談員 上町真由美

新学期がスタートしました。秋に向かう季節の変わり目です。心身の調子はいかがでしょう？

晩ご飯のメニューに困った時、プレゼントに迷ったときなど、つい頼ってしまうのがSNSです。これらを使った様々な情報が私たちの生活の中にあふれています。便利な反面、災害時に広まるデマ情報、コロナに関する根拠不明の予防法などが拡散されたこともあります。

その情報は信じて大丈夫ですか？

心理学の研究によると、人は繰り返し接する情報を真実と受け止めやすい傾向があるといわれており、「**真実の錯誤効果**」とよばれています。アメリカの研究チームが行った実験では、情報が正しいかどうかに関わらず、登場する回数が多い情報ほどより正しいと受け止められる傾向があることが分かりました。

何度も接したことのある情報は脳内でスムーズに処理できるようになるため、好感度が上がりやすいといわれています(単純接触効果といいます)。それと同様の仕組みが内容の正しさの判断にも影響すると考えられています。くりかえし接するうちに正しいと思い始める現象は、間違いだと知っているはずの情報でも生じるといいます。演説で同じフレーズをくりかえすこと、商品の名を連呼するテレビCMは、巧妙に人間の心理をついたものだといえるでしょう。

情報量が多いからこそ、不要な情報に振り回されない、正しいものを見極める、判断できる力を身に付けたいですね。

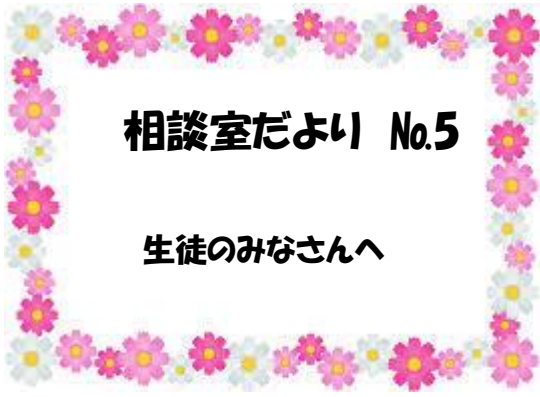
単純接触効果：同じものに何回も接触していると「それがあることが当たり前」ととらえるようになります。脳は、そのようなストレスなく処理できる情報を、より好ましく考えるのです。

【引用文献：Newton 2021.6月号 株式会社ニュートンプレス】



相談室はご予約の上ご利用ください。

ご予約は、直接職員室にお電話 **(03-3545-8011)** していただき、「スクールカウンセラーに相談したい」とお伝えください。担任・養護教諭を通してご予約いただけます。



相談室だより No.5

生徒のみなさんへ

令和3年9月

中央区立銀座中学校
スクールカウンセラー 相楽直子・秋田貴与子
心の教室相談員 上町真由美

2学期がスタートしました。体調、生活のリズムは整っていますか？

学校が始まったことで、一人でいる時間より、複数人での時間が増えると思います。今月のお話は、人は異常事態だと思っても、周囲に人がいるとなかなか行動を起こせないというものです。

50年以上前の話ですが、ニューヨークで深夜に女性が暴漢に襲われ死亡する事件が発生しました。周囲の38人ものが女性の叫び声や物音を聞いたにもかかわらず、女性を助けに行った人は一人もいませんでした。

周囲に多くの人がいることで、誰かを手助けすることが少なくなる傾向のことを「**傍観者効果**」とよびます。

傍観者効果を確認する実験を行いました。実験参加者を部屋に待機させている時に通気口から白煙を流し、その異常事態に対する反応を調べました。部屋に1人での場合と、白煙に反応しない実験協力者2人と一緒に3人での場合の状況を調べました。

部屋に1人での時は約75%の人が別室に異常を報告したのに対し、3人での時は約12%しか異常を報告しませんでした。

自分の考えが間違っていたら恥ずかしい

周囲に人が多いと、自分が感じる責任が小さくなり、「自分が行動しなくても誰かがやるだろう」と考える「**責任の分散**」が起こります。また、「自分の考えは他に人とは違うのではないか」「自分の考えが間違っていたら恥ずかしい」などと互いの反応を探り合い、行動を抑えてしまう「**多元的無知**」という心理もはたらきます。

周囲に他人がいると、一人一人の責任が分散されるとともに、周囲の人と同じでありたいという気持ちが加わり、傍観者効果が引き起こされると考えられています。

【引用文献：Newton 2021.6月号 株式会社ニュートンプレス】

カウンセラー勤務予定日

9月	相楽（月曜）	6日	16日	27日	
	秋田（金曜）	3日	10日	17日	26日
10月	相楽（月曜）	4日	11日	18日	
	秋田（金曜）	8日	15日	22日	29日
11月	相楽（月曜）	1日	8日	15日	22/29日
	秋田（金曜）	5日	12日	19日	26日

火曜・水曜は 上町真由美
月曜は 相楽直子
金曜は 秋田貴与子
がお話を聴かせて頂きます。