

# 心の元気アップ通信 vol.4

第3回心の元気アップタイムでは、スクールカウンセラーの山下絵理奈先生のお話を聴きましたね！その中で、「錯視」という言葉を覚えていますか？例で、ルビンの壺の絵を見せられましたね。黒い部分に注目してみると、人の顔が向かい合っているように見えて、白い部分に注目してみると、壺のように見えるというものでした。両方正しいですね。

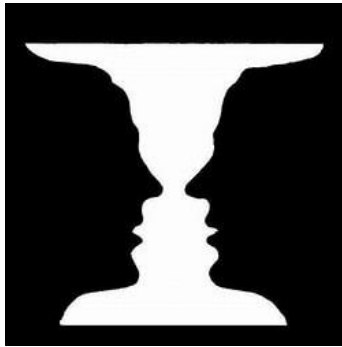
では、みなさんの生活に置き換えてみましょう。「Aさんはクラスのみんなが騒がしいと、厳しく注意をする。」「Bさんは厳しく注意する人のことが苦手で教室に行きたくないことがある。」Aさんはみんなにけじめをつけて生活してほしいと思い、注意することは正しい行動ですね。Bさんに限らず、大きな声や厳しい言い方が苦手な生徒がいますよね。平気な人もいれば苦手な人もいるのも当然です。このようにどちらか一方だけが悪いということはないものです。

「自分も正しいし、相手も正しい。」と色々な立場や角度から考えられるようになると、不満や不安、落ち込み、嫌なこととうまくつきあい、楽しく過ごしていくことができるかもしれませんね。

それぞれの絵には、2つの絵が隠れています。それは何でしょうか？

(いろんな角度からものを見る、脳の働きを高めてくれますよ!!) \*答えは一番下に書いてあります。

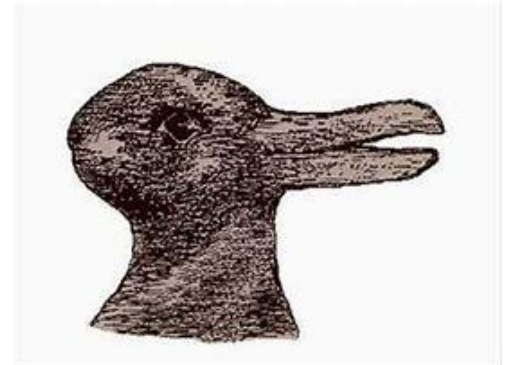
(1)



(2)



(3)



前回の心の元気アップ通信でストレスを減らす方法として、眼球を動かすといってお伝えしました。具体的に以下のようにやってみてくださいね。目の疲れをとるのにもいいそうです。

① 目を<sup>みぎ</sup>右・<sup>ひだり</sup>左・<sup>うへ</sup>上・<sup>した</sup>下に動かす

② <sup>みぎ</sup>右を見ながら目を<sup>まわ</sup>る  
<sup>ひだり</sup>左を見ながら目を<sup>まわ</sup>る

③ 目をぎゅと閉じて  
ぱつと開く

④ <sup>おやゆび</sup>親指を立て、<sup>かほ</sup>顔の前でじっと見つめる  
<sup>うで</sup>腕をのばしてじっと見つめる

⑤ <sup>くび</sup>首をまわす

⑥ まゆのマッサージ

⑦ こめかみのマッサージ

⑧ <sup>しんこきゅう</sup>深呼吸

やってみよう！

(1) 白い部分は壺、黒い部分は人の顔 (2) 馬、右から見ると蛙 (3) 左方向を見ているウサギ、右方向を見ているアヒル