

こころのスキルアップで中学校生活を楽しく！

富野中スクールカウンセラー通信 No. 4

テーマ

合唱についての心理学

こんにちは！みなさんが体育館で全校合唱の練習をする様子を見て、歌声の力に感動しました。スクールカウンセラーも合唱について何か伝えたい！と思ったので、合唱についての心理学をお伝えします。

スクールカウンセラーが考える“合唱の3つの意味”

①大きな声で歌ってスッキリ！～カタルシス効果～

大きな声で歌うとスッキリします。心理学では、何かをして気持ちがスッキリすることをカタルシスと言います。合唱にはカタルシス効果があると思います。

②まわりに合わせながら自己表現！

～対人スキルアップ効果～

合唱では指揮、伴奏、他の人に合わせて歌う必要があります。（例えば、アイコンタクトでテンポを合わせる）したがって、まわりに合わせながら自己表現する対人スキルが身につきます。



③中学校生活の思い出づくり～エピソード記憶～

体験や感情をともなう記憶をエピソード記憶と言います。エピソード記憶は覚えやすく忘れにくいのが特徴です。“あのときみんなであの歌を歌ったなあ…”となつかしく思い出せるエピソード記憶ができることは、未来のみなさんにとってとても意味があることだと思います。

総合学習発表会がうまくいくことを願っています！ がんばりましょう！

スクールカウンセラーからのお知らせ

勤務日：山口…毎週金曜日 池辺…月2回・火曜日

申込方法：①教頭先生か担任の先生、または②昼休みにカウンセリングルームに行く