



スクールカウンセラーだより No.8

スクールカウンセラー

<理想の状態をイメージすることの心身への効果>

イメージする！

それだけで心が幸せになり、健康もアップすることがわかります。

	2001年	2010年
対象	大学生81人	大学生355人
内容	1日20分間×4日間 理想の自分を書き出す	1週間に1回×8週間 将来良いことが起こるイメージをする
結果	3週間後：幸せ+楽観的に 5か月後：身体的に健康で 病院に行く回数が少なかった	直後：やる気、心身の健康上がる 6か月後：心身の健康状態良好

★あなたの理想の未来をイメージしてみましよう★

理想の未来や良いことを、好きなようにイメージする！

手帳やノートに書きだすと、効果アップ↑

しかし、

脳は騙されやすいけれど、元にも戻りやすい。

だから、続けることが必要。

心の筋肉も、筋トレ同様、継続することで強くなるんです！！

<11月の来校日>

1日(火) 8日(火)
15日(火) 22日(火) 29日(火)

