



# キャンパスエイドだより

令和3年1月

高萩高等学校



高萩高校のみなさん、こんにちは！キャンパスエイドだより1月号担当の植木・柏・小林です！

皆さんはどんな冬休みを過ごしましたか？寒い日が続いていますが風邪を引かないように、手洗い・うがい・防寒対策をしっかりとしましょう！なにかお話ししたいことがあったら、気軽にキャンパスエイド室まで来てくださいね😊

## 今月の活動予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
			橋野 森田		勝山・横倉 芳賀・関	
17	18	19	20	21	22	23
	勝山・西村 平栗・小林		植木・横倉 柏・平栗		植木・小林 柏	
24	25	26	27	28	29	30
	植木・平栗 勝山・芳賀				柏・関 小林	
31						

### お正月のギモン ～お餅をお正月に食べる理由～

みなさんもお正月にお餅を食べることがあるのではないのでしょうか。実際、多くの方がお正月＝お餅のイメージがあるはず。ではなぜ、お正月にお餅を食べることになったのでしょうか。

その起源は「歯固めの儀」とあると言われています。歯固めの儀とはお正月に一年間の健康や長寿を願って、お餅や大根などの硬いものを食べる儀式です。この儀式は鏡開きとも似ていることから、神様への感謝や祈りと共に行われました。その儀式は現在では見られないものになりましたが、お餅を食べるという文化だけは現代まで残っているそうです。

お正月はお餅やおせち料理など、食欲が増す時期。食欲に押されず、お餅は焦らず小さくしてゆっくり食べましょう。

### 心理学豆知識 ～願いを叶える自己暗示！？～

#### 自己成就的予言

皆さんは、新年の抱負を決めましたか？今月は、目標に近づくための心理学について紹介していきたいと思います！

「自己成就的予言」とは、自分の期待を現実にならせよう、期待が無意識下で行動や態度に反映され、その結果、期待が現実になる現象のことをいいます。例えば、「自分は〇〇ができる」と思い込めば、仮にその力がなかったとしてもできるようになってしまうし、「自分は〇〇ができない」と思い込めば、仮にその力があってもできなくなってしまうことがあるのです。

このように、未来の出来事に対して「こうなるだろう」「こうになるに違いない」といったある種の予言をしていると、当初はそれが真実でなかったとしても、予言どおりになることがあります。新しい年の始まりに、なりたい自分をイメージしてみませんか？

### 活動時間

12:55～13:30

※今月はオンラインでの活動になります

