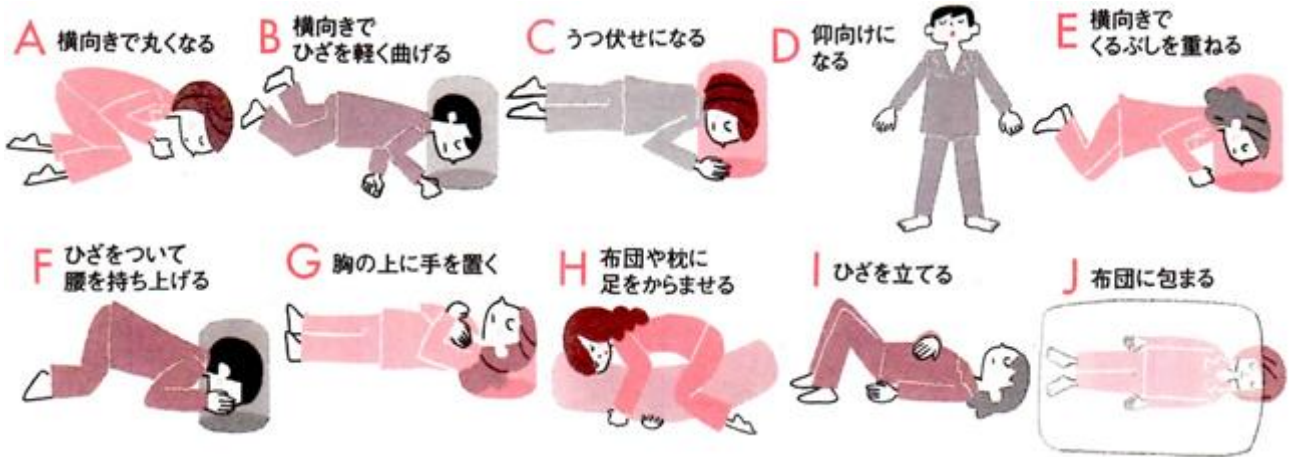


みなさん、2021年最後の1ヶ月となりました！もうすぐクリスマスがきて、それが終わるとすぐに年末＆新年です！イベントづくしの頃には、学校も冬休みですね。お正月休みの頃は、みなさんはどう過ごす予定ですか？久しぶりに家族でお出かけですか？お家でんびりですか？私は寝正月になることが多いのですが…今月のコラムは、「寝相」と心理学の関係です！

## あなたは、いつもどんな寝相で寝ていますか？



心理学では、寝相からその人の性格や深層心理がわかると言われています。みなさんは、上記の寝相の中で、どの寝相で寝ていることが多いでしょうか？そこから、読み取れる自分の性格をチェックしてみましょう！絶対に当てはまるというものでもないですが、これを機会に自分自身を振り返るきっかけになるとよいかと思います。参考までに、セルフチェックしてみましょう！

### ↓寝相で性格・深層心理をチェック↓

A	胎児型	自分の殻に閉じこもり、自分をさげすむことはまれ。誰かに守られたい、保護されたいと思い、両親など幼いころから保護してくれた人に依存し続ける傾向があります。また、最も多くの人（41%）が、この寝相を取っています。
B	半胎児型	右、左と自由に寝返りをうつことができ、バランスがとれた、安定した人物といえます。ストレスをため込まず、問題の処理も的確で、スムーズに行います。
C	うつ伏せ型	まじめで、几帳面。約束の時間は絶対に守り、ものごとを計画的に進めるタイプで、周囲に対しても口やかましいとされています。
D	王者型	仰向けで、手足を伸ばした王者のような風格の寝相。堂々としており、自信たっぷり、隠しごとをしません。スケールの大きな性格です。
E	鎖につながれた囚人型	横向きに寝ているうちに、足を重ね、くるぶしのところで足を交差させます。仕事や私生活、人間関係などでストレスや不安、悩みなどを抱えていることが多いとされています。
F	スフィンクス型	エジプトのスフィンクス像のように、背中を丸め、ひざを折った窮屈な寝相で、眠りが浅かったり、不眠傾向があったりする人に多いとされています。意外に攻撃的で、早く現実世界へ戻り、闘争を再開しようとしています。
G	安らぎ型	体を守ろうとしていて、安らぎたいという気持ちが表れています。肉体的な不満や悩みを持っている可能性があります。
H	抱きつき型	常に欲求不満な状態で、何かを求めているために、枕などに抱きつくと考えられています。理想が高く、理想と現実のギャップに悩んでいるようです。
I	お山型	繊細で短気な性格です。詳細をしっかりと覚えているタイプなので、いつまでも根にもったり、後悔を引きずったりしてしまいます。
J	冬ごもり型	布団を頭からすっぽりかぶって眠る寝相。物事を多角的に考える思慮深い性格です。ただし、いろいろ考えてしまうため、些細なことでも悩み、落ち込んでしまうことも。

スクールカウンセラー 12月…2日(木)、7日(火)、14日(火)、21日(火)  
12・1月の来校日 1月…11日(火)、18日(火)、25日(火)