

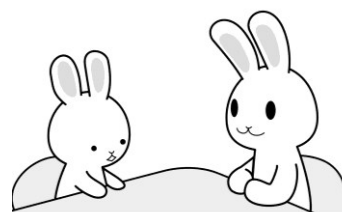
★ トークルームだより ★

令和7年3月3日発行
大内中学校
教育相談係

人に頼ることの本当のメリット！？

ベンジャミン・フランクリン効果

皆さんは、『お願い上手』ですか？何かに困った時、誰かに相談できていますか？ SOS を出すことは弱さではなく、生きる技術（スキル）の1つです。助けを求める力・誰かの助けを受け取る力には、個人差があるため、苦手だと感じる人もいます。スキルは使っていくうちに上達していきます。中学生のうちから人に頼る経験を積んでください。人に頼ることで得られるメリットの1つ『ベンジャミン・フランクリン効果』を紹介します。



ベンジャミン・フランクリン効果

自分が力を貸した相手に対し、親密感や好意を持つという心理効果です。ベンジャミンさんは、対立する立場の人に本を借りるお願いを数回することで、関係がよくなったそうです。恋愛のテクニックとしても有名です。

人って、人に頼りたい生き物なのかもしれませんね。助けてもらって関係もよくなるなんて、とってもお得です。ぜひ、周りの人を頼ってみましょう。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

..... キ リ ト リ 線

手塚SSW 来校日 3月… 4日(火)の午後、14日(金)午後、

- ★相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください
- ★急ぎで相談を希望される場合は、来校日以外も調整可能です。お知らせください。
- ★時間や場所はあとから連絡します。

年 組 名前

どんなこと？