

さわやか相談室だより

R2年 12月号

幸手市立東中学校
さわやか相談室

0480-48-0995(相談室直通)

みなさん、こんにちは。秋が深まってきました。二学期の終盤に入ってきました。

コロナウィルスの影響の中、学校行事も工夫して行うことができました。みなさんは、充実した二学期をすごすことができたでしょうか？「工夫してがんばれたので、充実していたよ」という人もいる一方で、「まだちょっと足りないなあ」と思う人もいるかもしれませんね。

まだ二学期はおよそ1カ月あります。まだ足りないと思う人は、何か目標を決めてみませんか？そんなに大きな目標でなくても、「給食で苦手な物を一つ食べられるようにする」、「今日から朝起きたら窓を開けて深呼吸する」など、二学期の終業式まで続けられそうな目標に一つチャレンジしてみましょう。終業式の日には気持ちが変わっているかもしれません。

自分一人では、達成できそうにないという時は、相談員に話してみませんか？朝の挨拶やろうかで会ったりした時に、声をかけたりして応援します。

よい二学期になるか、どうかを決めるのは、あなた自身です。



相談室の利用について

開室時間 月曜日 ～ 金曜日 8 : 30 ～ 14 : 00
(生徒の利用は原則昼休み)

相談室は、生徒の相談だけでなく、保護者のみなさまもご相談できます。

相談をご希望される方は、相談室までご連絡ください。

また、コロナウィルス感染予防の観点から、電話相談も可能です。

お問合せ先 0480 - 48 - 0995
(相談室直通 担当 遠藤)

スクールカウンセラー来校日

12 / 8 (火) ・ 12 / 22 (火) ・ 1 / 19 (火)



● 本とココロ ●

みなさんは、読書は好きですか？図書室にはたくさん本があるので、読書をする機会が多い人もいます。

読書することは、良いというイメージは誰しも持っていると思いますが、具体的にどんな効果があるのか調べてみました。

・ ストレスが解消される

読書をしている時、心拍数や筋肉の緊張状態からストレスを計測した結果、ストレスが68%も減少したことがわかっています。



・ 脳が活性化される

黙読で視覚情報を処理する「後頭葉」、思考、創造性に関わる「前頭前野」などが活性化されます。更に音読では、「発声する」、「自分の声を聴く」というプロセスが加わるため、黙読より複雑な情報処理が必要になり、脳をまんべんなく刺激できると考えられています。

・ メタ認知能力が高まる

メタ認知とは、自分の認知活動(考える、感じる、記憶する、判断するなど)を客観的にとらえることです。メタ認知能力が高いとネガティブな感情がわいてきたときでも冷静に自分を分析し、対処することができます。

参照 STUDY HACKER

相談室の本の紹介

「こども哲学 ～いっしょにいきるってなに？～」 著 オスカー・ブルニフィエ 日本版監修 重松清

どんなときでもみんなをだいじにするべき？

だれにたいしても敬意をわすれちゃいけないって親は言う。そんなの無理だ、ってきみは思う。

好きな子や自分をだいじにしてくれるひとにしかそんな気持ちもてないよ。

わるいやつやどろぼうなんてどうでもいいじゃないかって。

でもどんなわるいことをしたひとだって、ぼくらとおなじ人間だ。

だいじにする必要なんかこれっぽっちもない、なんていえるだろうか。

みなさんはどう感じましたか？この本にはこういった問いかけがありますが、答えは描いてありません。自分が考えなくてはならないヒントがあるだけです。

きっとみなさんが考えて答えを出したら、十人十様の答えが出てくるかもしれません。自分とは違った意見であっても、答えはひとつではありません。

日頃なんとなく疑問に感じていることを考えるきっかけになる1冊です。

