

さわやか相談室だより

R 2年 8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。短い夏休みが終わってしまいましたが、みなさんはリフレッシュできましたか？残暑が厳しい中での二学期のスタートになりますが、熱中症、ウィルス感染に気を付けて元気に生活していきましょう。

なんとなく調子が出ない、夏休み中に考えていたんだけど解決できなかったなど、心がスッキリしないことがあったら、周りの人にお話ししてみるといいですね。

もちろん、相談室でもあなたのお話を聞きます。困った事や、心配なことなどがあったら、お話してみませんか？



さわやか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、生徒の利用だけでなく、保護者のみなさまもご利用できます。利用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

8 / 25 (火) ・ 9 / 8 (火) ・ 9 / 23 (水)

スクールカウンセラーの相談は、予約が優先となっておりますので、相談室までお問合せください。



「助けて」って言うといいよ
「困ってる」って言うといいよ
一緒に考えるから



音楽とココロ

～ 音楽が心にもたらす効果 ～



みなさんは、音楽を聴くことは好きですか？音楽は古来より人々から親しまれています。みなさんも朝のアラームを好きな曲にしたり、テレビをつけると音楽番組を見ていなくても番組のBGMやCMなどから音楽が流れてきたり、毎日どこかで音楽を耳にしています。また、学校でも音楽の授業があったり、お昼の放送でもリクエスト曲が流れます。もしかしたら、気づくと自分自身も鼻歌を歌っていたなんてこともあります。音楽は私たちの生活にとっても身近な存在です。

特にクラシック音楽にはリラックスしたり、やる気が起きたりといった人の脳や心理に働きかける効果があると言われています。音楽が心にもたらす効果について調べてみました。

● やる気を出す効果がある 神経伝達物質であるドーパミンの分泌を促進する効果がある

ワーグナー	歌劇「タンホイザー」第2幕 「歌の殿堂をたたえよう」
マーラー	交響曲 第1番 ニ長調 「巨人」
モーツァルト	ピアノソナタ 「ヘブラー」
サティ	「ジムノペティ」

● 集中力を持続させる効果がある

バッハ	「主よ人の望みの喜びよ」
ベートーヴェン	バイオリンソナタ 第5番 「春」

● 効率よく行動できる 知・情・意に影響をもたらすA10神経に効果がある

ヴィヴァルディ	「春」
グノー	「アヴェマリア」

● よく眠れる 自律神経のバランスを整える

マーラー	交響曲 第5番 アダージェット
ドビュッシー	「月の光」

● 論理的思考を身につける

ドヴォルザーク	交響曲 第9番 「新世界より」
ホルスト	組曲 「惑星」 (特にジュピター)

上に紹介した曲は、一例です。効果は個人差がありますので、いろいろな曲を聴いてみて、自分に合った曲を見つけてみるのもいいですね。

(参照 townWORK マガジン)

