

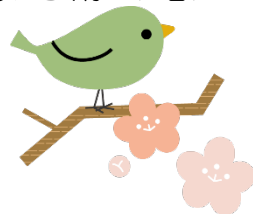
さわやか相談室 だより

令和 3 年 2 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。寒い日が続いていますが、暦の上では、2月2日に立春を迎え、春になったと言えます。2月2日の立春は、124年ぶりだそうです。春になったとは言え、はっきりとした冬と春の境目はなく、冬に逆戻りするように寒くなったり、雪が降ったりすることもありながら、徐々に春になっていきます。

この時期、徐々に暖かくなっていく様子を、道に咲く花、空気の匂い、空の色...など周りを見渡すと感じることもあるでしょう。寒い寒いと背中を丸めて下ばかり見ていないで顔を上げて周りを見渡してみませんか？



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

2 / 2 (火) ・ 2 / 16 (火) ・ 3 / 9 (火) ・ 3 / 23 (火)

(今年度最終)

スクールカウンセラーによる面談は、保護者の方のご利用も可能です。

ご希望される方は相談室までお問合せください。



春の訪れ 花のルー

みなさんは、春といえばどんな花を思い浮かべますか？花を見たり、部屋に飾ったりすると心が癒されますね。その時、体内では、ドーパミン、オキシトシン、セロトニンというホルモンが分泌されます。これらは、「幸せホルモン」と呼ばれ、これらの分泌により、ストレスがやわらぎ、幸福感を得られ、モチベーションがアップするなどの効果があります。



実際に花のある部屋と花のない部屋にいる人の心理を比較した研究(*1)では、

- ・ 花のある部屋にいると活気が出る
- ・ 花のある部屋では疲労や緊張、不安などのネガティブな気持ちが抑えられる

という結果が得られたそうです。

参照 LIFFT HP (*1)国立大学法人 千葉大学環境健康フィールド科学センター

これから春を迎え、花の咲く季節が始まります。公園などにもたくさんの花が植えてあります。権現堂堤や近隣の公園などにもこれからたくさんの花が咲きます。それらの花について調べてみました。

- 水仙 権現堂堤では、12月下旬から咲き始めます。花もちがよく、長い間楽しめます。水仙の名前の由来は、中国の古典の「仙人は天にあるを天仙、地にあるを地仙、水にあるを水仙」からとったものです。水辺に育ち、仙人のように寿命が長く、清らかという意味から名付けられたとされます。
- 梅 権現堂堤にも大きな白梅の木があります。越谷市には、40種類以上、300本の梅の木が植えてある梅林公園があります。1~3月ごろに白、淡紅、紅色などの花が咲きます。日本には、弥生時代に中国から入ってきた説や、遣唐使が持ち込んだ説などがあります。
- 河津桜 権現堂堤にも数十本植えられています。2~3月上旬に花が咲きます。オオシマザクラとカンヒザクラの交雑種で紫紅色の花が咲きます。名前の由来は、1966年、静岡県河津川沿いの雑草の中から発見されたことからきています。
- ソメイヨシノ 桜といえばこの品種。権現堂堤は約1000本以上のソメイヨシノの木があります。ソメイヨシノは、エドヒガンとオオシマザクラの交雑種で江戸時代後期に開発されました。名前の由来は、江戸末期に染井村(現在の東京都豊島区)に造園師の集落があり、その植木職人たちによって育成されたことと、桜の名所の和の吉野山(奈良県)からとってソメイヨシノと命名されました。花の時期は3月下旬から4月上旬です。



参照 Wikipedia