

相談室だより 第3号

スクールカウンセラー 佐藤 淳・心のふれあい相談員 瀬川 佳世



2学期になりました

夏休みが終わり、1年で一番長い2学期になりました。皆さんにとっての夏休みはどんな夏休みだったでしょうか。部活の大会のために全力を尽くして頑張った夏休みだった人もいるかもしれません。家族や友だちと海や山、あるいは海外に旅行し、普段体験できないような体験や経験を積み重ねた人もいることでしょう。あるいは、勉強に専念し、得意な教科はより得意なモノとし、不得意なモノはなるべく苦手ではないような状態に持って行くことができた人もいるかもしれません。どんな夏休みであったとしても、皆さんにとって、充実して、実りが多いモノであったら良いなと思っています。

2学期は長い学期ということもあり、立場や環境が変わることによって、これまでとは異なる勉強に部活に、友だち関係などにいろいろと悩みが出てくるような時期でもあります。問題が大きくなる前に気軽に相談に来てくれたら嬉しいです。

<メッセージ>

「中学生の皆さんにやって欲しいこと」

瀬川 (火) (木)	①「早寝」・「早起き」・「朝ごはん」。ご飯やパンなどブドウ糖が含まれるものが良いです。これらは一日のパワーの源になります。②睡眠時間をしっかり取ること。22時～2時の間、成長ホルモンが分泌される時間です。この時間のしっかりとした睡眠は皆さんの心身の成長に繋がります。③歯を大切にしたい。そうしたら学校生活がより楽しく充実してくるでしょう。
------------------	---

「～〇〇の秋～」

佐藤 (金)	まだ残暑が厳しいところもありますがこれからだんだんと涼しくなってくると何をすることも良い季節。「〇〇の秋」の時期がやってきます。皆さんは秋をどのように過ごしたいでしょうか。最近、僕はスポーツ観戦をすることが多く、野球の試合を見に行ったり、W杯出場を決めた日本代表の試合を見に行ったりしました。今度、お気に入りのチームを決めて、今年の秋はスポーツ観戦の秋にしようかなと考えています。皆さんの〇〇の秋も聞かせてくださいね。
-----------	---

■□ スクールカウンセラー・心のふれあい相談員 9月・10月の来校日□□

<9月>

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					◎	
3	4	5	6	7	8	9
		瀬川		瀬川	佐藤	
10	11	12	13	14	15	16
		瀬川		瀬川	佐藤	
17	18	19	20	21	22	23
		瀬川		瀬川	佐藤	
24	25	26	27	28	29	30
		瀬川			佐藤	

<10月>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
				瀬川	◎	
8	9	10	11	12	13	14
		瀬川		瀬川	佐藤	
15	16	17	18	19	20	21
		瀬川		瀬川	佐藤	
22	23	24	25	26	27	28
		瀬川			佐藤	瀬川
29	30	31				



※◎の日はSCと相談員が二人とも在室している日となります。

【脳とところがスッキリするブレインジム】

夏休みの間に世界陸上がやっていましたが皆さん、ご覧になりましたか？ウサイン・ボルト選手が有終の美を飾ることはできませんでしたが見ているモノに感動を与える挑戦の連続に、寝不足気味になった人もいないのでしょうか。今、日本ではグラチャンバレーですが、来年の冬には韓国の平昌で冬季オリンピック、そして、サッカーでは4年に一度の大イベントのワールドカップがロシアで控えています。今、このようなスポーツだけでなく、学習にも効果があるとされている一つの取組が注目を集めています。



ポール・デニソン博士が開発した「ブレインジム」と言われる教育メソッドがあります。学習にもスポーツにも効果的な方法だと言われています。たとえば、イギリスでは公教育に取り入れられていますし、スポーツの世界ではパフォーマンスの向上に繋がるとしてアメリカの陸上チームや、水泳チーム、ドイツのマインツと言われるサッカーチームなどにも取り入れられています。全部で26の体操があるのですが読書のスピードが上がったり、頭の回転が良くなったり、書字や筆記が良くなったり、もちろんスポーツ能力の向上にも繋がるとされています。

今日はこの26の動きの中でももっとも基本的な動きであるPACEと言われる動きを紹介します。全部で4つの動きなのですがこれを毎日続けるだけでも非常に効果的なので、部活動の能力向上や学習能力の向上に役立ててみて下さい。自分でも知らず知らずのうちにテストの成績が上がっていたり、理解力が向上していたり、スポーツのパフォーマンスも上がってくるかも知れませんよ。



【PACE のやり方】

①「水を飲む」

脳は85%が水分だと言われていますがお水をしっかりと飲むことにより頭の中の電氣的反応が起こりやすくなります。そのことにより「情報の検索」、「情報の蓄積」が向上します。家で勉強する時は、お茶を飲みながら勉強をするよりもお水を飲むと、より一層、記憶力が向上します。

②「ブレインボタン」

片手をおへその上に添えながら、空いている片方の親指と中指で鎖骨の下をグリグリとこすります。これを行うことにより、目がスッキリとクリアになります。人によっては頭が動くようになるという感覚を感じる人もいるかもしれません。

③「クロス・クロール」

右手(右肘)を左膝に、左手(左肘)を右膝に交互に触れていく運動です。サッカーをしている人はブラジル体操と言われるような体操と同じように感じる人もいます。これを20セット交互にやることにより、右脳と左脳のつながりが良くなると言われています。

④「フック・アップ」

両手を伸ばし、手を内側に入れ、その状態で手をつなぎ、胸の下から上に両手首を返すように持ち上げて、胸の前に持っていきます。この状態で目をつぶって一分間の深呼吸。脳の統合が起こる動きとされています。気持ちさがスッキリと落ち着く動きで、呼吸の通りが良いことに気づくかも知れません。

(佐藤)