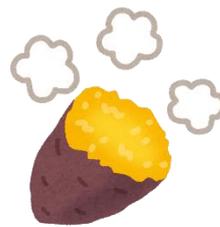


カウンセラー室より

～令和5年10月号～



2学期が始まって1か月が経ちました。今年の夏は暑く、その後も例年に比べ気温が高い日が続いていますね。中学校では、もうすぐ体育大会があります。しっかり水分を摂り、休息も取りながら、元気に当日を迎えましょう。

少し前のことになりますが、私は今年の夏、山でトレッキングをしたり、海に入ったりして過ごしました。小学生や中学生のみなさんくらいの年齢の頃はあまり感じませんでしたが、大人になると、大自然の中で過ごすことが心地いいと思うようになってきました。抜けるような青空を見ながら、自分の全身を使って登ったり泳いだりする。また、川のせせらぎや生き物たちの発する音に耳を傾け、森の中で濃い緑の香りを嗅ぎ、湧き水の冷たさや海水のしょっぱさを味わう。五感をフルに使って、物事と対峙する体験は、普段の生活の中ではなかなか意識しづらいかもしれません。

神田橋條治という精神科医は、養生について語る中で、五感を使うことが、人の精神的な安定に大切であるとし、普段の生活でできる活動として“料理”を挙げています。考えてみると、料理をする時には、食材を“見て”、“触れて”、刻んだり焼いたりする音を“聞き”、その匂いを“嗅ぎ”、出来上がったものを“味わい”ます。すべての感覚器官を使う行為なんですね。小学生のみなさんが1人で料理をするのは難しいかもしれませんが、サラダのレタスをちぎったり、ゆで卵の殻をむいたり、お手伝いのできることもありそうです。料理でなくても構いません、五感をしっかり使う活動を取り入れてみてください。

今月は、下記の日時に来校しています。お気軽にお問い合わせください。

10月の予定について

スクールカウンセラー

くまの
熊野 みき（臨床心理士・公認心理師）



北条南中学校

- ・場 所： 生徒用玄関から2階に上がってすぐ左手の教室
- ・電 話： 職員室（089）—994—0230
- ・申込方法： 保健室の先生か、どなたかの先生を通して申し込んでも、
カウンセラーが在室している時に直接来てもらっても構いません。
- ・来校日時：10月5日、19日、26日（木曜日） 9:30～13:30