

スクールカウンセラーだより

～ 運動とこころ ～

保護者の皆様、こんにちは。スクールカウンセラーの大矢祐三子です。

2 学期が始まりました。スポーツの秋ですね。運動をすると気分がすっきりするということはどなたでもご経験があると思います。なぜなのでしょう。ストレスが解消されるから？筋肉の緊張が和らぐから？脳内物質が増えるから？いずれも正解ですが、一番大きな理由は、運動することで心臓から平静時以上の血液が送りだされ、脳がベストの状態になるからといわれています。

米国の研究では、運動を意図的に増やすことでうつ病や更年期症状が改善されたり、校内での暴力を伴う喧嘩が減ったり、学力が州の平均以下から州平均の最大 17% 上になる結果が出た学校もあるとのこと。

この秋、ご家族で気軽に身体を動かしてみませんか？運動の習慣を身につけることは、生涯にわたり子どもたちを支え続けるかもしれません。

(参考文献 『脳を鍛えるには運動しかない』ジョン J. レイティ著 NHK 出版)

～ 白鳳小学校 2 学期の相談日 ～

9 月 29 日 (火) 10 月 13 日 (火) 10 月 21 日 (水)
11 月 4 日 (水) 11 月 17 日 (火) 11 月 25 日 (水) 12 月 9 日 (水)

.....き.....り.....と.....り.....
スクールカウンセラーの相談を申し込みます 申し込み日 27 年 月 日

() 年 () 組 児童氏名 ()

保護者名 ()

相談希望日 () 月 () 日 () 曜日 () 時頃

平成 27 年 9 月 18 日発行

平成 27 年度 2 学期スクールカウンセラー相談

2 学期も引き続き、臨床心理士の大矢祐美子先生がスクールカウンセラーとして白鳳小学校を担当されます。

2 学期の相談日は裏面のとおりです。

平成 27 年度 2 学期市教育相談事業「心の居場所作り」相談

スクールカウンセラーの大矢先生の他に臨床心理士 2 名の巡回相談を開設します。平成 27 年度中の開設日は以下のとおりです。

なお、西村先生、白井先生の相談は市の教育センターでも受けることができます。(要予約)

* 西村則子先生 12 月 8 日 (火) 午前 9 : 30 ~ 11 : 30

* 白井久美子先生 9 月 30 日 (水) 午前 9 : 30 ~ 11 : 30

※ 各相談日の 1 週間前を締め切り日とします。

9 月分の締めきりは 24 日 (木) とします

★★各相談の申し込み手順★★

申込用紙に必要事項を記入する

→ 申込用紙を封筒に入れ担任へ

※封筒はお手持ちのもので結構です

→ 担当者が日程調整をし、家庭へ時間の連絡をする

※ 連絡封筒を使い紙面での連絡を基本としますが、日時調整の都合上、電話での連絡になることがあります。(3 日前までに連絡をします)

※ 相談時間が限られていますので、希望者多数の場合は、相談日の変更をお願いすることがあります。ご了承ください。

たつお

お問い合わせは白鳳小学校まで 53-5700 (担当: 龍尾 和子)