尾張旭市立東栄小学校保護者さま

令和３年　９月 ２日
スクールカウンセラー
中西　邦江

スクールカウンセラーだより

コロナ禍と長雨で、何かとストレスの多かった夏休みが終わりましたね。コロナ感染予防に気を配らなければならない日が続いていて、子どもの前でしかめ面が多くなっていませんか？笑いが心身の健康によい効果をもたらすことは知られていると思います。NK(ナチュラルキラー)細胞が活性化して免疫力がアップしたり、自律神経の働きを整えたりしてリラックス状態にさせることもわかっています。ある心理学の実験で、ペンを横向きに口にくわえた人たちと、縦向きにくわえた人たちに、同じ漫画を読んでもらったところ、横向きにくわえたグループのほうが、漫画をより面白いと評定したそうです。つまり、笑ったときのような顔をして漫画を読むほうが、つまらなさそうな顔をして読むより、実際面白く感じるというのです。さらに脳科学的な研究でも、笑ったような顔をしたときに、ドーパミン神経という、快感とか楽しさに関係する部位が働くらしいことがわかりました。私たちはふつう**「楽しいことがあるから笑う」**と思いがちですが、どうやら私たちの脳は**「笑っていると何だか楽しい」**という回路も持っているようです。脳は案外、身体や外からの刺激に騙されやすいんですね。朝、鏡をみて口角を持ち上げて、笑顔を作ってみてください。朝はいろいろ忙しいと思いますが、笑顔で子どもたちを送り出すことを心がけてください。きっと子どもたちも笑顔になって、何だか楽しい気分で一日がはじめられると思います。

● ***相談日時***

毎週木曜日（９時３０分から１６時３０分）に尾張旭市内小学校を巡回しています。

東栄小学校での２学期の相談日は以下の通りです。

９月　９日　　１０月　７日　　１０月２８日　　１１月１８日　　１２月　９日

予約方法は　① 下記の**申込用紙**を担任の先生に渡す

② 東栄小学校に**電話**で申し込む。　５３－２９２６（担当　加藤憲一まで）

● ***相談の場所　正面玄関を入って会議室のとなり（会議準備室）***

申　し　込　み　用　紙

スクールカウンセラーに相談を申し込みます。

児童名（　　年　　組　　）

相談者名（　　）

東栄小学校の２学期の相談日：

９／９　10／７　10／28　11／18　12／９

それぞれ９時３０分から１６時３０分まで在校しています。

＊ご希望の日にちに〇をつけてください。

＊希望の時間帯（　　）

＊この用紙を封筒に入れて、担任の先生にご提出ください。

相談日時のお知らせ

児童名（　　）さん

保護者名（　　）さん

相談日は

＿＿月　　日　　時から＿＿です

保健室となりの部屋にお越しください。

＊切り取らずにご提出ください。