

スクールカウンセラーだより

～マインド～

令和4年10月6日
御成門中学校
校長 佐藤 太
スクールカウンセラー
山口雄介・芝 薫



【五感】

10月になりました。本格的な秋の到来ですね。皆さん、秋といえば何を思い浮かべますか？「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」…人それぞれ色々な秋に対するイメージがあると思いますが、今回は「芸術」と「食欲」から“五感”について考えてみようと思います。

「五感」というのは、五つの感覚のこと、つまり、「視覚(見る)・聴覚(聞く)・臭覚(嗅ぐ)・味覚(味わう)・触覚(触れる)」ですね。芸術も食事も五感をフルに使います。そして、普段あまり使わない感覚を使うことは、脳への良い刺激となりますし、ストレス解消・リフレッシュにもなりますから、積極的に「芸術の秋」と「食欲の秋」を楽しんでみてください。

視覚: スマホばかり見ていませんか？秋の景色はもちろん、美術館へも足を運んでみましょう。

聴覚: 音楽は聴いていますか？いつもと違う音にも耳を傾けてみてください。

臭覚: キンモクセイの香り、気づきましたか？銀杏や焼き芋など、秋の香りを探してみましょう。

味覚: 秋はたくさん美味しい果物がありますね。旬の食べ物をよく味わってみてください。

触覚: 手で触れるもの以外に、落ち葉を踏んだ時の感覚、ひんやりした風など感じてみましょう。

もし、やってみただけでリフレッシュ出来なかった、感覚がよく分からない等々、自分では難しい場合は、是非スクールカウンセラーや相談室を活用してください。毎週月曜日、木曜日は学校にいます。悩み事の相談だけでなく、ただのおしゃべりも大歓迎です。気軽に相談室へ、どうぞ。

【相談したいときは…】

ふらりと相談室に来て大丈夫ですが、誰か先約がいるかもしれません。そこで、事前の「予約」がお勧めです。予約用紙は相談室・保健室前にあります。相談希望の際は用紙に記入して、養護の佐藤先生もしくは、お話しやすい先生に渡してください。

保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談のお申込みは、下記の電話番号です。お待ちしております。

御成門中学校(代表)03-3436-3551 受付:養護教諭 佐藤
月曜日 9:00～17:00 担当 山口 木曜日 9:30～17:30 担当 芝