



さわやか相談室だより



令和6年 1月13日 NO.5 鶴ヶ島市立西中学校
さわやか相談室 049-271-1240

三学期が始まり、寒さも一段と厳しくなってきました。11月の相談室だよりで「睡眠」の話を紹介しましたが、今一度参考にして、健康に役立ててください。三学期、生徒の皆さん一人ひとりが自分の目標に向かって「焦らず・慌てず」生活できることを願っています。

生徒の皆さん、保護者の皆様へ、改めてさわやか相談室からのメッセージをお送りいたします。



「一人で悩み苦しんでいる・困っている・誰に相談したら良いかわからない」など、何か気がかりなことがありましたら、皆様と一緒により良い解決方法を考えていきたいと思えます。

また、話すだけで気持ちが整理でき、元気を取り戻すことや、話をしているうちに自ら気づき、解決の糸口を見つける場合もあります。

☆ 生徒の皆さんへ ☆

スクールカウンセラー・さわやか相談員は「友達のことや自分自身のこと、また部活動やクラスのこと」などいろいろな悩み事の相談にのります。「つらいなあ・・・」「困ったなあ・・・」「心配だなあ・・・。」ということがあれば、一人で抱えこまずに、ぜひ相談室に来てください。

☆ 保護者の皆様へ ☆

スクールカウンセラー・さわやか相談員は、保護者の皆様からの相談を受けております。

お子さんの様子で気になること、また子育ての不安がある時など、お気軽にご相談ください。

お話をじっくりお聞きして、皆様と一緒に、より良い解決方法を考えていきたいと思えます。

ご相談を希望される方は、事前にご予約をおとりいただきますよう、よろしくお願いいたします。



三ヶ田スクールカウンセラーより

◎脳トレーニングの話◎

～脳は使わないと衰えていきます～

脳は、とても順応性がある一方で、外界からの影響を受けやすい器官です。

例えば、視覚が育つ時に何も見せないで過ごしていると、その後、ものが何も見えなくなってしまうという動物実験があります。

脳の発達過程に沿って、適切な時期に適切な刺激を与える事は、脳の機能を正常に働かせるために重要なことなのです。これはまた、脳内のネットワークの構築を推し進めることにもつながります。

人間の脳は、思春期までに完成します。この時期に、さまざまなことをバランスよく経験することは、脳の成長にとっても重要です。遊びや運動を通して身体の動かし方を知ったり、人と話をすることで言葉や感情を理解したりする、こうしたことはすべて脳の発達に欠かせません。

脳が完成したあとも、学習などによって脳を使うことで、脳内ネットワークを強化することは可能です。脳のネットワークは、使えば使うほど発達し、使わないと衰えてしまいます。

