

■今日のこぼ

『成功して満足するのではない、満足していたから成功したのである。』

～ アラン ～



★あなたは、理科系？文科系？

自分はどのようにもの事を考えているかとか、どのように感じているかと、日ごろから考える事は、自分の考え方やものの見方の特徴を知る一つの方法です。数学や理科など理科系のものが得意なタイプの人か国語や社会など文科系のものが得意なタイプの人か、さて、あなたはどちらでしょう？

① なにかを考えたり、思ったりする時

A: 筋道を立てて考えるのが好き
B: 空想するのが好き

⑤ 山や川を観たとき、どう思う？

A: あの山にはどんな木が生えるのかな
B: きれいな山だなあ

② ものごとを順序立てて説明するのが得意？

A: はい
B: いいえ



⑥ 人と話をするとき、どちらを大事にする？

A: 事実や考えの筋道を大事にする
B: 自分の気持ちや感じ方を大事にする

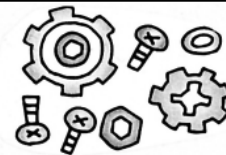
③ パズルが得意？

A: はい
B: いいえ



⑦ 機械に強い？

A: はい
B: いいえ



④ 国語だったらどっちが好き？

A: 説明文が好き
B: 物語が好き



⑧ 説明される時、わかりやすいのはどっち？

A: 言葉や数字を使った説明
B: 図やイメージを使った説明

AかBで答えて下さい ⇨ 答えは裏ページへ

●隣の芝生は青く見える【保護者の皆様へ】

私たち人間は、他人と自分を比べること自体避けられないことです。実際、自他を比較することなく生きるのは不可能です。自他の違いを認識してこそ、物事を見る目が養われます。子どもも、自他の違いに気づくことから判断能力を育ててゆきます。問題なのは違いを認めた後、どう思うかがキーポイントだと思います。

子どもの成功や失敗に一喜一憂するのが親というもの。十年以上前に子育てを経験した身としては十分理解できます。子どもを自分自身の一部と思い、子どもの出来不出来が親の価値を決めるとしてしまう錯覚に陥ったり、ついつい他人の子どもと比較して羨ましく思ってしまったりする事は否めません。

そんな時は、わが子の長所をみるように心がけましょう。そうすれば、全てはその子の個性なのだと思えるようになるはず。また、子どもの成功や失敗は、その子自身のものであり、親のものではないのだと肝に銘じましょう。子どもには子どもの人生があります。自分の叶えられなかった夢を子どもに託して、過剰な思い入れをしないようにいつも気をつけていきたいものです。

親であることは、想像を絶するほど忍耐のいる仕事です。もしかして子どもは、常に親の忍耐力を試しているのではと思えるくらいです。子育てはこの世で一番大変な仕事だということも領けます。しかしまた、子育てほどやりがいのある仕事は他にないでしょう。あつという間の子育て期間です。がんばって！そして楽しんで下さい。

●あなたは、理科系？文科系？ 【表面の答え】



Aが5つ以上

…… あなたは理科系タイプ。
エンジニアや科学者向きかもしれません。

Bが5つ以上

…… あなたは文科系タイプ。
小説家や芸術家、デザイン関係の仕事が向いているかもしれません。

Aが4つ、Bが4つ

……理科系、文科系のちょうど中間のタイプです。
状況に応じて、自分の得意な面を上手に利用していきましょう。

理科系、文科系というのは、その人のタイプをあらわしているのです。どちらであっても、自分らしく生きていける進路を選ぶことが大切です。

参考文献: 大河原美以 著『心が元気になる本』

◆緊張をほぐす方法 『実践編』

1. 口角を上げる。→たとえ作り笑いでも、口角をあげることで副交感神経が働き出します。
また、ほお骨下にある脳波を変えるツボを刺激できます。
2. 深呼吸をする。→同じ呼吸でも吐く時間が長いほど、副交感神経が優位になります。
5秒かけて鼻から息を吸う。5秒息を止める。口先をとがらせて、10秒かけてゆっくり息を吐く
3. 食事からの効果→バナナは安眠効果のあるセロトニンを含む果物。ポリフェノールも豊富です。
リラックス効果のあるセロトニンを増やすにはトリプトファンというアミノ酸の一種が必要。
トリプトファンは肉・魚全般、納豆、ナッツ類、乳製品に多く含まれています。特別な食材ではありません。野菜中心の日本型食事にチーズ1きれや乳製品を加えるとよいでしょう。
4. 首を冷やす。→緊張を一気にほぐすには、首を冷やすのも効果的。深呼吸と同じように副交感神経を優位にする効果があります。水でぬらしたハンカチや、冷たいタオルなどを首に当てます。
5. ポジティブシンキング。→今に意識を向けて、「自分にできることしかできない。やれるだけのことをやるだけ!」と自分自身に声かけをしてみましょう。

☆さわやか相談室の利用方法

- 対象 常盤中学校の生徒・保護者とそのご家族の方々
常盤中学校区の小学校の児童・保護者とそのご家族の方々
- 相談場所 常盤中学校 1階さわやか相談室
- 相談期間 月曜日～金曜日（祝祭日は除く） 10:00～16:30
※不在時は、留守電にしております。メッセージを残して下さい
折り返し連絡いたします。
- 相談方法 来室相談 並びに 電話相談
- スタッフ スクールカウンセラー1名は週1回（月曜日）、スクールソーシャルワーカー1名は月1回、来ています。
さわやか相談員1名が基本常駐しています。心配なことがございましたら、まずは相談してみてください。
生徒・保護者の皆様の心の窓口にして頂ければと思います。



直通電話 : 048-831-5054