



# 相談室便り

知多市立知多中学校

2018年5月号

新緑が美しい季節となりました。GWには色々な所へでかけたり、ゆっくり家で過ごしたりして、リフレッシュできた人も多いのではないのでしょうか。しかし一方では、4月からの新しい人間関係や新しい生活で緊張してきた疲れが出てきた人もいるかもしれません。やる気がでないな、イライラしているな、とても疲れているなあと思い当たる人は、まず体を休めましょう。一定のリズムで生活することをこころがけ、睡眠時間をしっかりととりましょう。体の疲れをとることが、心への疲れの軽減にも役に立ちます。



## 心理学コラム 「勉強しても無駄？」

最近言われることに、「数学なんて生活で使わないし」、「知識を苦労して覚えてもしかたがない、ネットで調べればわかるから。」などと、「どうして勉強しなきゃいけないの」という気持ちになる情報に接することがありますよね。学校でたくさんの時間、勉強をしている皆さんにとって努力を価値がないように感じるのはつらいことだと思います。しかし、本当に勉強は役に立たないのでしょうか？アメリカの心理学者のガードナーが多重知能理論という考え方を提案しています。上手に話をする知能、問題を論理的に分析、数学的に操作する知能、位置や距離などをつかむ知能、音楽的な知能、考えや気持ちを体で表現する知能、他人の意図を理解してうまくやっていく知能、自分自身を理解してコントロールする知能の7つを挙げています。現在は自然や人工物の種類を識別する知能を入れて8つとされています。学校での数学や理科の勉強は、位置関係や距離をつかむ知能、つまり距離や時間に見当をつける力を育てます。また、問題を論理的に分析、操作する知能つまり物事を論理的に考え、解決法を探す能力を伸ばします。いずれも将来、仕事や生活を送っていく上で重要な知能なのです。つまり勉強をすることは、あなたたちの脳の神経システムを鍛えることなのです。

参照：子どもをのばす 脳のはなし

医学博士 岡本泰弘 著



# 相談室のつかいかた



## 相談室ってどんなところ？

みんなの日頃の悩みや心配事を相談する「相談室」です。悩みがあったり、気持ちがもやもやしたり・・・そんなときには相談室で話してみませんか？

ゆっくり話してみると、もつれた糸がほどけるように、見えてくるものがあるかもしれません。どのようにするのか、何ができそうか、一緒に考えていきましょう。

申し込んでみて、何も話せなくても大丈夫です。

## 相談室にいる人

○高橋 理恵 スクールカウンセラー・・・火曜日(10:30～16:30)

こんにちは、知多中ではもう古株になりました。知多中では会った時にニコッと笑って挨拶してくれる生徒が多くいて、うれしい気持ちになります。気持ちがもやもやした時、やる気がでない時、人と比べて自分がダメに感じてつらくなった時、同じ考えがグルグル回ってしまいます。そんな時、身近な人に相談をしてみてください。話すだけで、問題が整理され、気持ちが楽になります。そんな相談先の一つとしてスクールカウンセラーも覚えておいてくれるとうれしいなあと思っています。

## 相談室の使い方

- 話したいことがある時・・・ 事前に予約を入れる。
- 予約の取り方・・・
  - ・担任の先生に申しこむ。
  - ・保健室の竹内先生に申しこむ。
  - ・保健主事の甲斐先生に申しこむ。

※ 授業時間内の相談には、担任の先生の許可が必要です。放課時間の相談には許可はいりません。

## 保護者の方へ

スクールカウンセラーにお子さんに関する相談をすることができます。どうぞご利用ください。申し込みは、担任の先生を通じて申し込むか、学校への電話にて直接申し込んで下さい。

**ほっとルーム** ……部屋の名称が変わりました。

〈担当〉寺田 美香 生活支援員……………月・火・木・金

甲斐 元子保健主事……………水

今年度より知多中学校生活支援員になりました寺田 美香です。知多中は元気の良い挨拶と笑顔いっぱいの清々しい学校ですね。でも元気を出していると、たまに疲れちゃう時もあるかもしれません。そんな時はほっとしに来てくれるとうれしいです。

何か困ったことがあったとき、自分で抱え込まずに人と話をすると、すっとすることがあります。相談室やほっとルームでほっとしてください。