

さわやか相談室だより

令和3年6月4日発行 第3号 行田市立南河原中学校
さわやか相談室 048-557-0302



新緑の季節から梅雨に入る前のこの時期は、急に暑くなったり肌寒くなったりと、体調管理がしづら
いですね。みなさん、体調はいかがですか？

1学期が始まり、あっという間に2ヶ月が過ぎました。1年生は中学校生活にすっかり慣れたよう
です。2年生は後輩の手本として、3年生は南中を支える柱として頑張ってくれています。行事等も続き
ますが、何事にも全力を出してチャレンジし、悔いのない1学期にしましょう。

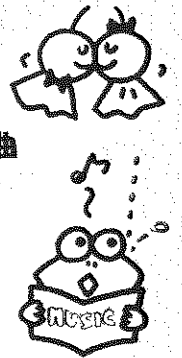
♪♪♪ 音楽で気分転換 ♪♪♪

みなさんはどんな時に音楽を聴きますか？ 実は、音楽を上手に活用すればストレスを軽くできると言
われています。どうしてなのでしょう？

音楽は、テンポ、音の高さ、和音、リズム、メロディーなどで構成されていますが、主にテンポと音
の高さが音楽の表現に大きな影響を持っています。例えば、全体的にゆっくりした曲でも、途中で少し
テンポが速くなったり、音域の幅（高音や低音）もあつたりと、必ずしも一定ではないため、変化に合
わせて気分も変わってくると考えられているそうです。

では、どのように曲を選べばよいのか、ポイントをあげてみます。

- ♪ 音楽の種類（クラシック、ジャズ、ロックなど）は問わない
- ♪ 心の状態に合った曲
 - …気分が落ち込んでいる時はテンポが遅く、低めの音で作られ音域の幅が小さい曲
 - イライラしている時はテンポが速く、音域の幅が大きい激しい曲 など
- ♪ 気分に合わせて変える
 - …落ち込んでいた気持ちが上向いてきたら、少し明るい曲を選ぶ など
- ♪ 歌詞はあってもなくてもよい
- ♪ 過去の思い出の曲もよい



ポイントを踏まえつつ聴きたい曲をチョイスして、楽しみながら気分転換をしましょう。

スクールカウンセラー来校日

【6・7月の予定】

6月8日(火)・22日(火)
7月6日(火)・20日(火)



三村先生にお話を聞いてもらいませんか？
保護者の方は電話にて御連絡ください。
生徒のみなさんは昼休み・休み時間に来てください。

幸せになる方法



幸せになるには笑顔が大事
時には思いっきり笑うこと
そして人を信頼しよう

「柴犬まるのワン若心経」より