



さわやか相談室だより

令和4年10月4日発行 第6号 行田市立南河原中学校
さわやか相談室（直通）048-557-0302



秋です。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋…といろいろありますが、皆さんはどんな楽しみ方をするのでしょうか？

先月の体育祭では、赤団、青団ともに学年の枠を超え協力し、素晴らしいパフォーマンスを見せてくれました。また、準備、練習、後片付けも、各自責任をもって取り組んでいる姿も見られ、「さすが南中生」と感じました。

今月は校内音楽会が控えています。今度はクラスで結束し、素敵なハーモニーを響かせてください。楽しみにしています。

スクールカウンセラー 三村先生からのメッセージ

今年の夏も暑かったですね。そんな中でも甲子園の高校野球は行われ、運動部の皆さんも暑さに注意しながら活動されていたと思います。



スポーツ選手はしばしばイメージトレーニングという練習をします。実際の練習ではなく想像による練習を行い、その効果も認められています。なぜ効果があるのかというと、人間の脳は実際の体験と想像による体験の区別があまりつかないという特性があるそうです。だから、想像したことを実際に行ったように脳は受け取るので、イメージトレーニングが成立するわけです。

これは、逆に考えると、マイナスのことはばかり想像していると、脳は実際にマイナスの体験を

したと受け取ってしまう可能性があります。それでは逆効果です。意欲を高めたり自信を持ったりするためにはプラスの想像をした方がよさそうです。

3年生の皆さんは進路を控えています。自分の脳をじょうずに味方につけながら、目標を達成してください。

スクールカウンセラー来校日

【10・11月の予定】

10月 11日(火)・25日(火)

11月 8日(火)・22日(火)



- 三村先生にお話を聞いてもらいませんか？
- 保護者の方は事前に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[相談室へ](#)来てください。

何こともバランスが大事



「身体と心は、二つで一つです」

加藤朝胤(監修) (2014).

ラク〜に生きるヒントが見つかる般ニヤ心経
リベラル社