



城端中学校 相談室だより

令和7年6月号

6月は大会や発表会において、これまで掲げてきた目標に向けて磨き上げてきた力を発揮する機会がありますね。みんなの心を一つにして臨みましょう。

思い描いた結果を残すためには、心身ともに健康な状態にしておくことも大切です。悩みや困りごとがあったら、誰かに話を聞いてもらい、気持ちを軽くしてから大会や発表会に臨むのもいいと思います。遠慮せず、近くにおられる先生に話をしてみてください。



梅雨の季節です。「雨の音」の効果について考えてみました。

- 1 日常生活の中で水が流れる音には「洗い流す」というイメージがあります。食器を洗う時の水の音、手を洗う時の水の音、シャワーで体を洗う時の水の音 等 なんだか水できれいに洗い流すことは気持ちのいいことにつながりますね。
- 2 雨の音は、私たちの心を優しく包んでくれる効果があります。その仕組みとして、気分が落ち着くのはもちろん、脳波に大きく影響しています。休憩時に聴く雨の音はリラックスできるだけでなく、休憩が終わった後の勉強や仕事への効果も期待されるため、BGMとして有効な音の1つです。



6月

月	火	水	木	金
2 中山 9:00-12:30	3 中山 9:00-12:30	4 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	5 中山 9:00-12:30	6 中山 9:00-12:30
9 中山 9:00-12:30 吉田 11:30-16:00	10 中山 9:00-12:30	11 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	12 中山 9:00-12:30	13 中山 9:00-12:30
16 休業日	17 中山 9:00-12:30	18 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	19 中山 9:00-12:30	20 中山 9:00-12:30
23 中山 9:00-12:30	24 中山 9:00-12:30 吉田 11:30-16:00	25 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	26 中山 9:00-12:30	27 中山 9:00-12:30
30 中山 9:00-12:30				

保護者の方の相談も受け付けております。いつでもご連絡ください。

※連絡先 学校 62-0235 各学年担当あるいは 教育相談担当 林 まで

