



『ひかり』の声

スクールカウンセラー（SC） 秋山邦久・浅沼知一・伊勢谷凡子・上村佐知子
佐川利沙・佐藤さゆ里・濱田拓・三浦奉宣・佐々木百合（文責）

【今年の夏の過ごし方】

いよいよ夏休みが始まります。毎日部活がある人や勉強に忙しい人も、いつもよりは時間の余裕ができるのではないのでしょうか？忙しくて実行できていないあんなことやこんなこと、自分には無理だなとあきらめていたことなどに挑戦してみると良いかもしれません。挑戦した後にはきっと、ひと回り成長した自分に気づくことができますよ！



【いま、目が危険】

最近出会った勉強が苦手という生徒・児童の中には、特に読むのが苦手。書くのが苦手。という人も少なくはありません。読みが苦手だと、教科書を読むときに、字や行を飛ばして読んでしまったり、集中して読もうとすると疲れて読むのが嫌になったりします。書くのが苦手だと、黒板を書き写したり、字の形を整えて書くことが難しくなることがあります。実際、視力が悪くてという人もいますが、話を聞くと「眼科に行きましたが、視力は問題ないと言われました。」という人も多くいます。それでは何が影響しているのでしょうか？



私たちは見え方のよしあしを視力で判断することに慣れていますが、目の力には「目で物を追う動き」「視点を切りかえる動き」「視空間認知」などの働きもあります。これは視力検査では分からないことが多いのですが、トレーニングをすることで改善することもあるのです。

ヴィジョン・トレーニングという言葉を知っていますか？最近ではアスリートたちも取り入れている人が多いようです。ボールを追う力や周囲の動きをみる力、ゴールまでの距離を推測する力など、スポーツをするには必要な力が鍛えられるのです。このトレーニングをすることで、目の周りの筋肉が鍛えられて「見え方」が改善され、読むこと・書くことが楽になることもあります。

時代とともにテレビやゲーム機、通信機などの普及により外での遊びが減り、目は小さい動きしかしなくなりました。視野も狭くなりがちです。スマホ老眼といわれるのも、「視点を切りかえる動き」が影響しています。これから始まる夏休みは、ぜひ外に出て自然の虫や鳥など動くものを追う経験をしたり、身体を動かす活動で「視空間認知」を鍛えてみてはどうでしょうか。

ヴィジョン・トレーニングについて詳しく知りたいなという方は、お近くのSCまでどうぞ！

8月カウンセラー出務日時（予定）

角館中 25日(木) 08:00～13:00 (佐川)

神代中 26日(金) 14:30～17:30 (濱田)

生保内中 25日(火) 11:00～16:00 (三浦)

西明寺中 29日(月) 13:30～17:30 (濱田)

桧木内中 31日(水) 13:00～17:00 (濱田)

右記の先生に電話で直接申し込むか、
担任の先生等を通じての申し込みも出来ます。

角館中 TEL: 53-2411

(担当: 佐々木 充先生)

神代中 TEL: 44-2110

(担当: 菅 教頭先生)

生保内中 TEL: 43-1181

(担当: 木元 教頭先生)

西明寺中 TEL: 47-2626

(担当: 布谷 教頭先生)

桧木内中 TEL: 48-2330

(担当: 三浦 明美先生)

北浦教育文化研究所: 43-3387

(担当: 浦山先生、鈴木先生、米澤先生)