



『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・佐川利沙・
佐々木百合・佐藤さゆり・濱田拓・三浦奉宣・上村佐知子（文責）

【インディアン・サマーと小春日和】

ある方が、秋に暖かい日が数日続くことを「インディアン・サマー」と言うのだと教えてくれました。そこで、「なぜ、インディアン?」と思いましたが、質問できず、家に帰ってからネットで調べました。

日本の「小春日和（こはるびより）」の時期は、ネイティブ・アメリカン達の収穫の時期でもあり、小春日和をまねく南西の風はネイティブ・アメリカンの中で「神からの祝福」とみなされていることが関係しているらしいとか。

この時期は、寒くなるし、日も短くなるので、気分が下がりますが、インディアンの祭りがあると思うと、ちょっと楽しくなりますね。



【心のコンディショニング】

スポーツ選手においては、競技に向けて「コンディショニング」を行うことが強さの秘訣となっています。「コンディショニング」とは、準備運動や整理運動、救急時や運動後のクーリング、マッサージ、栄養管理、メンタルの調整など、競技に関わるありとあらゆる身体の調整を行うことを示します。

今回は、「心のコンディショニング」について考えたいと思います。SCは、皆さんの心のコンディショニングをお手伝いする仕事をしているのですが、身体と同じく、心にも準備運動や整理運動は必要です。緊張しないように、前もっていろいろな準備をすることで、心の準備もできることが多いですね。また、大変なことがあった一日の後は、一人でぼーっとしたり、大変だったことを家族に話したり、早く寝たり・・・これは、心の整理運動であり、次の日に心の疲れを残さないために大事なことです。

できるだけ、自分に合った心の準備運動や整理運動を見つけてください。上手に心のコンディショニングができる方は、本番にも強く、ストレスにも強いと思います。

10月カウンセラー出務日時（予定）

角館中 10日(木) 13:30~16:30 (佐川)
17日(木) 08:00~13:00 (佐川)
24日(木) 13:30~16:30 (佐川)
神代中 7日(月) 13:30~17:30 (濱田)
21日(月) 13:30~17:30 (濱田)
生保内中 16日(水) 12:00~17:00 (三浦)
西明寺中 11日(金) 13:30~17:30 (濱田)
25日(金) 13:30~17:30 (濱田)
桧木内中 14日(月) 13:00~17:00 (濱田)
30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)	