



ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

令和6年10月1日
氷見市立北部中学校
教育相談部

ようやく秋です

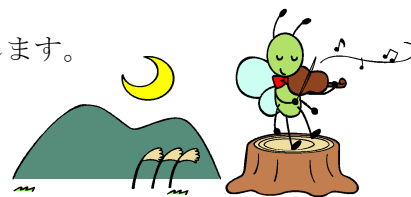
朝晩の空気が涼しくなり、秋を感じられる季節になりました。校内は合唱コンクールに向けて動き始めています。今年度は、**創立50周年を記念式典**が開催されます。芸術文化館で合唱コンクールを実施し、翌日には、各界でご活躍中で本校出身のT A I H E I さん(Suchmos、賽)、松原会里さん(元宝塚歌劇団・海乃美月さん)、山口佳南さん(ミスワールド代表)、小坪達也先生(本校教諭)のシンポジウムも行われます。本校は、スポーツのみならず芸能分野に縁のある学校のようなですね。

先日、「器楽・声楽アンサンブル鑑賞」が行われ、大きな盛り上がりを見せました。感銘を受け、音楽の素晴らしさを感じた皆さんも多いことでしょう。合唱コンクールのスローガン実現に向け、各々のクラスで一体感が生まれるのが楽しみです。

今回は「芸術の秋」になぞらえ、音楽がもたらす効果について紹介します。



音楽の力と心の関係



音楽は、私たちの心と体を癒してくれます。アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張をやわらげる力をもっています。思い出の詰まった曲を聞くと、思わず泣いてしまうことがあるように、言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽がつくってくれることもあります。



音楽が心と体にもたらす影響とは？

〈参考〉日本ミュージック・ケア協会理事長 宮本 啓子氏

風の音や川のせせらぎ、小鳥のさえずりを耳にすると癒やされるものです。その理由は、これらの音に、規則的ではない微妙なずれがあるからです。これを「1/fゆらぎ」といいます。「1/fゆらぎ」は人の心身を癒やす効果があるといわれ、**音楽の中にも存在**します。特に人が演奏する音楽では、奏者の呼吸やコンディション、さらには聴いている人の心身の状態などで微妙なゆらぎができます。

また、コンサートやライブの音楽を聴いて、思わず体を動かしてしまうのは、**脳の運動野に音楽が刺激をもたらし**ているからです。この効果を活用し、音楽を使って特定の動きや運動を誘発するリハビリテーションが行われることもあります。

音楽はゆらぎの効果や脳への働きかけで、**人が健やかに生きる助け**になるといえます。中でもクラシック音楽は「1/f ゆらぎ」があるのはもちろん、拍子や緩急がはっきりしている、同じメロディーやフレーズが何度も繰り返されることで、**情緒の安定や自己肯定感をもたらしやすい**と考えられています。

気分を変えたいときは音楽の力を借りよう！

音楽のもつ力を日常に取り入れることは、気持ちを切り替え、生き生きと過ごすことに役立つといえます。しかし**興味のない音は、耳に入ってこない**こともあります。人の耳というのは非常に精巧にできており、「聴きたい」と意識しているものはよく聞こえる一方、興味がない音や聞きたくない音はシャットアウトされることがあります。たとえば、「落ち込んでいるから音楽を聴いて明るくなろう」と軽快な曲を聴こうとしても、耳に入ってこないということもあるのです。



自分の心に寄り添った曲を選ぼう

日常的に音楽の力で体や心をケアする場合、**自分の気分に寄り添った曲を選ぶ**ことが大切です。たとえば、落ち込んでいるときは、少々暗めの曲から聴きはじめて、やがて明るく気持ちを高揚させていく音楽に切り替えていくようにすると、気分を変えやすくなります。自分の心の状態を意識して、そのときに「聴きたい」「ピンときた」などと思う音楽を選んでみましょう。

相談員(SC,SSW等)の10月の勤務予定

★スクールカウンセラー(SC)★・・・大坂先生

(水) 午前中 *日によって多少時間がずれます。

10月 2日(水)
7日(月)
23日(水)

★氷見市SSW★・・・加納先生

13:15 ~ 16:15

10月 2日(水)
9日(水)
16日(水)
30日(水)

★スクールソーシャルワーカー(SSW兼いじめ対策SW)★・・・櫻井先生

(月)(金) = 14:30 ~ 16:30 (木) = 13:30 ~ 16:30

10月 3日(木) 17日(木)
18日(金) 21日(月)
31日(木)

★スーパーバイザー★・・・館野先生

13:30 ~ 17:30

10月 3日(木)
24日(木)

解答例は1階公衆電話付近の
掲示板にあります♪

頭の体操

【問題1】

次の平仮名を並べ替えると何になる？

- (1) るいほっす
- (2) だらじない
- (3) こまくやいた

【問題2】

「ある」ものの共通点は？

ある	ない
海外	国内
生活	生計
内服	処方箋
深海	砂浜
悪臭	消臭

【問題3】

?に入る数字は何か？

- (1) 体 → 2
- (2) 海 → 3
- (3) 近 → 4
- (4) 話 → 5
- (5) 草 → ?

【問題4】

?に入るのは何？

