

スクールカウンセラー便り 6

2020.11.25

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

今月のテーマ：読書をするといいことがたくさんあります

紅葉も盛り、秋が深くなってきました。外出がままならない状況ですが、そんな時は読書などいかがでしょう。SNS や動画を見るのもよいのですが、少しまとまった文章を読むことにも親しんでもらえればと思います。今回は読書の効用についてお話しします。

* 読書は「ストレス解消」に役立ちます

読書のリラックス効果は科学的に認められています。イギリスのサセックス大学の研究では、読書によってストレスは 68% も減少するそうです。これは、音楽鑑賞やコーヒーを飲むなど、他のストレス解消法の数値を大きく上回っています。

この効果は、「ビブリオセラピー（読書療法）」として実用化されていて、イギリスでは実際に、薬の代わりに本が処方されるシステムが 2013 年に認可されたとのこと。自分の状態に適した本を読むことで、行動をよい方向に変えたり、苦痛を減らしたりするなどの効果が期待できるのだそうです。

* 読書は「脳を活性化・成績をアップ」させます

小・中学生を対象とした文部科学省の調査によると、読書好きな生徒は「どの学科でも成績が高い」ことがわかっています。

医学博士の川島隆太教授によると、本を黙読することで、脳のさまざまな部位が活性化し、思考力や創造性が高まるそうです。音読すると、学習効果はさらに 2~3 割向上することですよ。

* 読書は「コミュニケーション能力を向上」させます

脳をスキャンすると、読書の後は「読書力」と「コミュニケーション能力」がアップしており、読書中は登場人物の経験を脳が「追体験」しているそうです。

登場人物に深く感情移入し、その考え方や行動を追体験することで、現実の人々への共感力や理解力も高まります。それがコミュニケーション能力も高めてくれるのです。

秋の夜長、お気に入りの本を見つけて、ぜひ読書を楽しんでみてくださいね。

相談室開室時間 毎週火曜日 10 時～18 時

* 相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生などに希望の時間を伝えてください。 * 昼休み、放課後などは相談室を開放しています。



♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな相談室でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、少し気分を変えたい、なにかをのんびり創りたいときなどにもどうぞ。