

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

9月も後半、「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、まったくあてはまらない酷暑が続いています。2 学期はイベントも多く忙しい時期、身体と気持ちを整えて楽しく過ごしていきたいですね。先月は本の紹介をしたので、今月は読書で得られる効用についてお話ししたいと思います。

## 今月のテーマ：読書をするってこんなにいいことが！

### \* 読書を通じて「悩みや課題を解決するヒント」が得られます

読書の直接的なメリットは、悩みや課題を解決するヒントが得られることです。たとえば片付けが苦手な人が片付けのハウツー本を読んだり、人間関係に悩んでいるときに、人間関係の築き方についての本を読んだりすると、問題解決の手掛かりを見つけられることがあるでしょう。

また、主人公が同じような問題にぶつかって解決していくストーリーを読むことで、主人公の成長を追体験しながら、自分も勇気をもらうようなことができるかもしれません。

### \* 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おり、「ビブリオセラピー（読書療法）」として実用化されています。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%も減少すること、これは音楽鑑賞やコーヒーを飲むなどの他のストレス解消法の数値を大きく上回っています。イスラエルでは読書セラピストが国家資格になっていますし、イギリスでは薬ととも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。読書によって文章力・語彙力がアップすることは予想できますが、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ります。音読すると、学習効果はさらに 2～3 割向上することです。

### \* 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、読書後は「想像力」と「コミュニケーション能力」がアップしているそうです。特に小説を読んで登場人物に深く感情移入し、その考えや行動を追体験したり、次の展開を予想したりすることで、現実の人々への共感力や理解力が上がり、想像力も身に付きます。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 毎週月曜日 9時～17時 （遅い時間についてはご相談ください）

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、養護の先生などに希望の時間を伝えてください。 \* 昼休みは相談室を開放する予定です。



### ♪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。静かな部屋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。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。