

もっと・ほっと通信

またまた寒い季節へ…

こんにちは。国慶節のあたりから、急に気温が下がりましたね。少し前までは暑くて半袖だったのに、「肌寒いな、カーディガンが必要だな」「雨でひんやりするから、コートを着よう」「えっ…これはもうダウンジャケット出しちゃう?!」と、一気に衣替えが進んでしまいました。季節の変わり目で何かの花粉が飛んでいるのか、くしゃみが止まりません。学校では、半袖で走り回っている姿を見かけたり、陽当たりのいい窓際であたたまりながらおしゃべりしている人もいたり様々ですが、体調を崩さず元気に過ごしていきましょう。できるだけ、太陽の光には当たりましょうね。

心と向き合う・10-11月

今回は、「自然を感じる」をテーマにしてみましょう。遠くに出かける必要はありません。近くの公園や、住んでいるマンションに中庭があれば、そのベンチに座って少しぼーっとしてみましょう。目を閉じて周りの音に耳を澄ましてみたり、空や木々の様子をなんとなく眺めてみましょう。雨の日だったら、窓から雨の降る様子を眺めたり、窓を少し開けて雨の日の空気を感じてみましょう。人間は昔から、自然と調和をしながら生きてきました。文明の進歩とともに様々なことが便利になり、何事もスピードが速くなっていますが、私たちは生き物としてのゆったりしたリズムを持っています。自然を身近に感じることで、そういった本来の感覚を思い出すことができるのです。パソコンやスマホ、iPadから少し離れて、自然の中に体を預けてみてください。眠くなったり、心がやわらかくなるのを感じるかもしれません。逆に、頭がすっきりして突然何かを思い出すかもしれません。感じ方は人それぞれ。ぜひ、試してみてください。

保護者の皆様へ

先日、Netflixで配信されている「The Social Dilemma」(邦題「監視資本主義：デジタル社会がもたらす光と影」)というドキュメンタリーを視聴し、改めてSNSについて考える機会をもちました。その中でいくつかの統計データが示されますが、特に印象的だったのは10代の子どもたちへの影響が示唆されるデータの数値でした。「誰かとつながりたい」、「誰かに認められたい」という気持ちは、人間がもつ根源的な欲求です。SNSは膨大な履歴データから人々の動向を調査し、分析したうえで私たちに刺激をもたらします。一度便利さを手にしてしまうと、もとの生活に戻るのは非常に困難です。大人でさえ依存しがちになってしまうSNSに、心が柔らかく人生経験の少ない子どもたちが無防備なまま触れてしまうことについて、まずは危機意識をもつことが大切なのではないかと考えています。興味を持たれた方は、ぜひご覧になってみてください。

◇◇オンラインカウンセリングのお知らせ◇◇

相談日時：火曜・木曜の8時30分～16時 (休み時間は、児童生徒への相談業務が優先となります)

お申込み方法：SC専用メール(sc@jsb.org.cn)宛に、件名「相談希望」と明記してご連絡ください。折り返しご連絡をさせていただきます。相談いただいたことの秘密は、厳守致します。