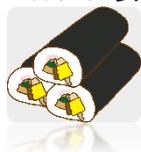




二度目の緊急事態宣言が出ております。感染対策として、外出を控え、家での時間を充実するには何がいいかなと、気が向けば探しています。

さて、先日某新聞で紹介された ASMR（自律感覚絶頂反応）に興味を持ち、ちょっとだけ調べてみました。主に聴覚刺激により、頭部、首筋、肩にかけてぞわぞわする心地よい感覚のことで、そうした感覚を誘発する音は人それぞれだそうです。リラックスする、よく眠れる、という報告もあります。おもしろいなと思ったのは、その音源というのが、身近な生活音が多いことです。流水音、ページをめくる音、野菜を切る音や炒める音、葉擦れ音、芝生を踏みしめて歩く音、電車の振動音、耳を澄ませばすぐそこにある音ですね。さらに興味深いことに日本語を母語としている人達は、自然界の虫の羽音、風などを言葉と同じように認識していると故角田忠信博士が見出しておられます。ここからは、私の想像ですが、毎日リズム



カルに安定して繰り返される人との交流、風景を、私達はさりげない環境からの語り掛けとして心地よく聞いているのではないかと。在宅勤務者の健康を維持するために、朝起きて着替えて最寄り駅まで散歩し、帰宅後仕事を始める方法があります。日常の音や光景からの語り掛けに耳を澄ます方法かもしれないですね。 細野 SC

## カウンセリングの申し込み手順

- ① 通常通り、学園事務局 **072-759-3000** または保健室まで、「スクールカウンセラーに相談をしたい」旨、お伝えください。事務局への申し込み受付は、平日の 17 時までです。
- ② 開室時間は、金曜日、11:00-17:30 です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、どの種類の相談を希望されるのか、お伝えください。

### 【Zoom での相談】50 分まで

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に職員よりお伝えしました相談予約日時を書いてください。

当日までに Zoom の招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoom にお入りください。

### 【電話での相談】30 分まで

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

### 【対面による相談】30 分まで

相談室の場所が変更されております。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点から、ご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。