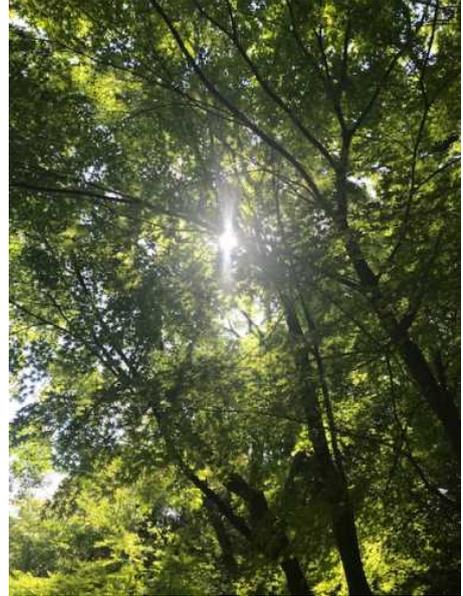




皆さんは「森林浴」という言葉を聞いたことがありますか。ドイツには「黒い森（シュバルツバルト）」と呼ばれる広大な森林地帯があり、その中につくられた保養所は、古くから大病をした人のリハビリテーションに使われていました。ただし、決して何か特定の病気のための施設というわけではなかったそうです。



森は無数の木の葉が音を吸収し、まわりを静寂な雰囲気包み込んでくれるため、疲れた体には何よりの安らぎを与えてくれます。

さらに、こうした場所では、よく空気がおいしいと言われますが、それも気のせいではなく樹木が大気中の汚染物質を吸い取ってくれるので、空気清浄器のような働きをしているとも言われています。

このように森林浴は、病原菌の繁殖を抑えるほか、神経の高ぶりを癒やしたり、緑を見ることで目の疲れを取ったり、小鳥のさえずりなどで心を和ませたりといった、精神的な効果が大きい期待できるものなのです。たまには緑あふれる自然に浸ってみてはどうですか。そうすることで気分もスッキリして、悩み事も少なくなるかも…

相談担当者

	スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10：00～16：45）			
	4日（金）	11日（金）	18日（金）	25日（金）

電話での相談

電話による相談もできます。教育相談室直通電話（089-947-9165）を利用してください。

