

# こころの教室だより

平成28年12月号

心の教室相談員 江部 弥生

最近、相談室で子どもたちがよく見せてくれるダンスがあります。  
それは、TBS系火曜ドラマ『逃げるは恥だが役に立つ』の通称『恋ダンス』です。  
男の子も女の子もサラッとあの難しい手振りを踊ることができます。驚きです！！

実は、ダンスって心にも良いと言われていています。。  
『ポジティブになることができる』『不安や恐怖などを忘れることができる』  
『幸せな気持ちになる』『自分にも他人にも優しくなる』などなど・・・。  
多くの研究者たちが、科学的に証明しているのです。すごいですね。

特に、この『恋ダンス』は手振りが多く、友だちと息を合わせて踊ることができます。  
楽しみながらダンスをすることは、簡単そうで意外と難しい。

人気ドラマの出演者の方々が踊っていたからこそ、子どもたちも『踊りたい！』とマネをしたくなつたのかもしれないね。踊っている子どもたちは、みんな笑顔で本当に楽しそう♪ 心が元気でハッピーなことが、伝わってきます。

私も一緒に・・・頑張っって覚え中です。だけど、全然覚えられない。自分の記憶力の悪さにトホホです。でも、ワンフレーズだけでも一緒に踊ることができた時は、やっぱりうれしいですよ！！

忙しい手を休めて、少しだけ子どもと一緒に『恋ダンス』どうですか？

12月のこころの教室開放日(3階相談室にて)

2(金)

5(月) 6(火) 9(金)

13(火) 16(金)

19(月) 20(火) 21(水)

10時～14時 ※20分・15分放課は子どもたちの相談を優先します

みなさま お元気で新年をお迎えください

2017年もどうぞよろしくお願いたします