

2023 SHISEIKAN! 10

「〇〇の秋」

上坂 旺子

日中はまだまだ暑いですが、朝晩はひんやりとした秋の空気を感じるようになりました。

秋といえば、スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋…などいろいろな楽しみがありますね。みなさんは今年の秋、どんな楽しみ方をする予定でしょうか？

私は今年も食欲の秋を満喫する予定です。秋の味覚といえば芋栗南京ですが、私が楽しみにしているのはこれらを使ったお菓子やアイス。この時期は“期間限定”という魔法の言葉にあえてまんまとつられることにしています。(期間限定お菓子情報お待ちしております！)

ところで、なぜ秋は食欲が増すのでしょうか？秋は旬のおいしい食材が多いから！など、さまざまな理由があるそうですが、その中でも1つ、科学的な根拠を紹介します。(生物のお勉強ですよ～！)

日光を浴びると、私たちの脳はセロトニンという食欲を抑える働きをもつホルモンを分泌します。

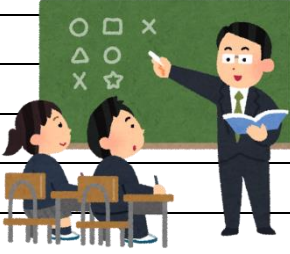
夏と比べて日照時間の短くなる秋は日光を浴びる時間も少なくなるため、セロトニンの分泌量が減少する傾向にあります。その結果、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられているそうです。

そうすると、冬にかけて食欲は増すばかり?!と心配になりますが、体を動かすことでもセロトニンの分泌は促進されるそうです。

セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、精神を安定させる働きももちます。

食も運動も楽しんで心身ともに健やかな秋を過ごしましょう！



日	曜	10月の予定	
1	日		
2	月	高校】＜後期＞授業開始	
3	火		
4	水		
5	木		
6	金	大受】記述模試	
7	土	↓	
8	日		
9	月	「スポーツの日」	
10	火	味噌天神清掃ボランティア	
11	水		
12	木		＜高等学院＞ 後期授業が始まります。時間割が変わっている日もありますので、同封の時間割を必ず確認しましょう！
13	金	情報処理検定	
14	土	保護者茶話会/オープンスクール	
15	日		
16	月		
17	火		
18	水		
19	木		
20	金		
21	土		
22	日		
23	月		
24	火	高校】志成祭準備	＜大学受験科＞ 10月6日（金）・7日（土）は記述模試・10月27日（金）・28日（土）は共通テスト模試が予定されています。受験予定の方は日程の確認を忘れずに。
25	水	高校】志成祭（味噌天神例大祭）	
26	木		
27	金	大受】共通テスト模試	
28	土	↓ 八代校】オープンスクール	
29	日		
30	月		
31	火		

志成館・文字で読む職員室



カウンセラー森下の

こころの話をしよう



最近、心理学に興味をもつ生徒が以前より増えてきたように思います。「自身の不登校経験を生かして、そういった分野で仕事をしたい。」という声もちらほら聴きます。そこで今回は『教育分野でこころのケアを担っている職業』について簡単に紹介します。

◇養護教諭

必要資格：養護教諭一種または二種免許状

業務内容：いわゆる保健室の先生です。けがや病気の手当てをしたり保健室登校の生徒と過ごしたりします。

◇スクールカウンセラー（SC）

必要資格：公認心理師・臨床心理士・精神科医 等

業務内容：カウンセリング（生徒・保護者・教職員の心のケア）を行い助言をしたり、心理検査（WISC 等）をすることもあります。

◇スクールソーシャルワーカー（SSW）

必要資格：社会福祉士・精神保健福祉士 等

業務内容：家庭と学校の間に入り、生徒の置かれた環境への働きかけを行います。校内だけでなく、外部の専門機関との連携も行います。

上記以外にも、校内の教育相談担当教員、特別支援教育コーディネーターなど様々な職員が関わることもあります。

気になった資格・職業があれば、学ぶことができる学校を調べて、夏休み中にオープンキャンパス等に参加されてみてはいかがでしょうか？

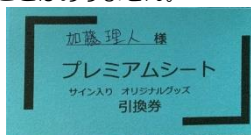
加藤いぢんの チャオチャオスクラップ



「りぢんの推し活」

15年前、りぢんの姉は50歳の時に急に女優になるといいだし、実際になり、舞台を中心に芸能活動をしています。テレビにも出ていて最近では日曜日の夜に放映されている「VIVANT」にも出演しました。姉は歳をとってからの遅いデビューです。そこから花を咲かせようという意味で芸名は「遅咲花代（おそさきはなよ）」といいます。

りぢんはこの「遅咲花代」の推し活をしています。この10月、りぢんの地元名古屋で上演される芝居に出演します。りぢん推し活してきます。まず、10,000円のプレミアムシートを予約しました。このシート購入者はパンフレット、生写真、色紙、手ぬぐいなどのお土産がついてきます。りぢんは当然「遅咲花代」様に花束を用意しています。二日連続で鑑賞します。他の家族も「遅咲花代」に推し活しています。人生、何歳からでも挑戦できますよ。遅すぎるということはありません。



キヨジイの“ちょっといい話”～その④

前回に引き続き、本日は、俳優でミュージシャンの福山雅治さんの名言です。

「目的があるからこそ、いちいち弱点に対してへこんだりしない。自分の弱点は弱点としてちゃんとカバーすればいい。」

何でも完璧にこなせるイメージが強い福山雅治さんですが、人生経験豊富だからこそ、喜びや悲しみを乗り越えてきた言葉に心が動かされます。

誰にだって、弱点はあります。しかし、弱点だけで生きていくわけではありません。あなたの弱点は何ですか？そして、それをカバーできる「自分の強み」は何ですか？その強みに磨きをかけて生きていきましょう！



GO!GO!

ボランティア！

【味噌天神清掃ボランティア】

・10月10日（火）

集合時間：9時（30分程度の掃除・草取り）

場所：志成館入口

＊参加回数が少なくて推薦入試に活用できるか心配な方は別日にも清掃を行い回数の嵩増しすれば何とかなります。まずは相談を！

【うちらんち】

・10月8日（日）、10月29日（日）

熊本市東区若葉1-13-2（健康商店街に隣接）

＊日時の変更がある場合もありますので、参加希望の際は甲斐先生まで連絡をお願いします。



【マンガ関係】

・期日未定

情報が入り次第、連絡します。作業場所が田迎町からパークドーム近く、または大津町辺りに変更になります。



ご不明な点は 甲斐先生 まで

TEL080-9410-9017

志成館・ぐるぐるログ

今月は、八代校の様子をご紹介します！八代校には現在、1年生10名・2年生15名・3年生9名の計34名が在籍しています。普段のにぎやかな様子をご覧ください。それでは、レッツぐるぐるウォッチっち！



総合学習の時間には、体育館を借りてスポーツをしたり、ボードゲームや調理実習など、様々な行事を実施しています。3学年合同での活動が多いため、学年関係なく趣味の話などで盛り上がっている姿がよく見られます。

八代校は、JR八代駅より徒歩10分の場所にあります。熊本校の皆さんもぜひ気軽に遊びに来て下さいね！



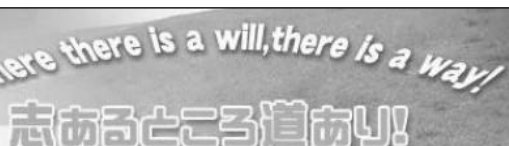
志成館

日本航空高校【熊本キャンパス】

志成館高等学院

志成館【高認受験科】

志成館【大学受験科】



〒862-0973 熊本市中央区大江本町7番3号 (味噌天神バス停徒歩0分/味噌天神となり)

TEL 096-366-1008 FAX 096-371-3871 ホームページ URL: <https://www.siseikan.net>