

## 6月の「創作タイム」

学習指導員の高橋 明子 先生と東海林 愛 先生による「創作タイム」では、季節に応じた壁面作りや工作などに取り組んでいます。今月は、風鈴作りに取り組みました。制作中の生徒たちは、ほとんど無言で“無の境地？”に入っているかのようでした。



ただし、自分と対話しながら、「〇〇したい」といった内なる欲求は、作品として表現してくれました。友達のことを考えながら前日の準備をしてくれたRさん、斬新な色使いをするYさん、大人が思い付かない飾り付けの工夫をするSさん。全員の個性が集まってできた作品（左の写真参照）は、「スペース・イオ よこて」を訪れる人たちの癒しになっています。

## 「心の電池を充電しよう part 2」

スペース・イオ よこて 主任 藤谷 淳一

先月号では、心の電池を満タンにするコツを紹介しました。一方で、心の電池は、自動車のバッテリーと一緒に、絶えず充電しておかないと、いざ頑張ろうという時に、身体（エンジン）を起動させてくれません。これが、朝になると“何となく体が重い、動かない”…といったことのひとつの原因かもしれません。

心の電池は、車と一緒に走りながら充電することが、一番効率のよい充電方法です。「自分の好きなこと、やりたいことはなんだっけ？」を思い出してみましょう。例えば、創作や料理、スポーツなど、時間を忘れて没頭できることに、休日取り組んでみるのが、月曜日の朝の“心の電池（バッテリー）”になってくれるでしょう。

**ワーク：あなたが夢中になれることを一つ書いて休日に挑戦しよう**  
例) 猫とじゃれる、アクセサリ作り  
塗り絵、勉強… 等々



**教育相談等の問い合わせ先** 秋田県立横手高等学校定時制課程 Tel. 0182-32-2011

教頭 齊藤 正稔 主任 藤谷 淳一

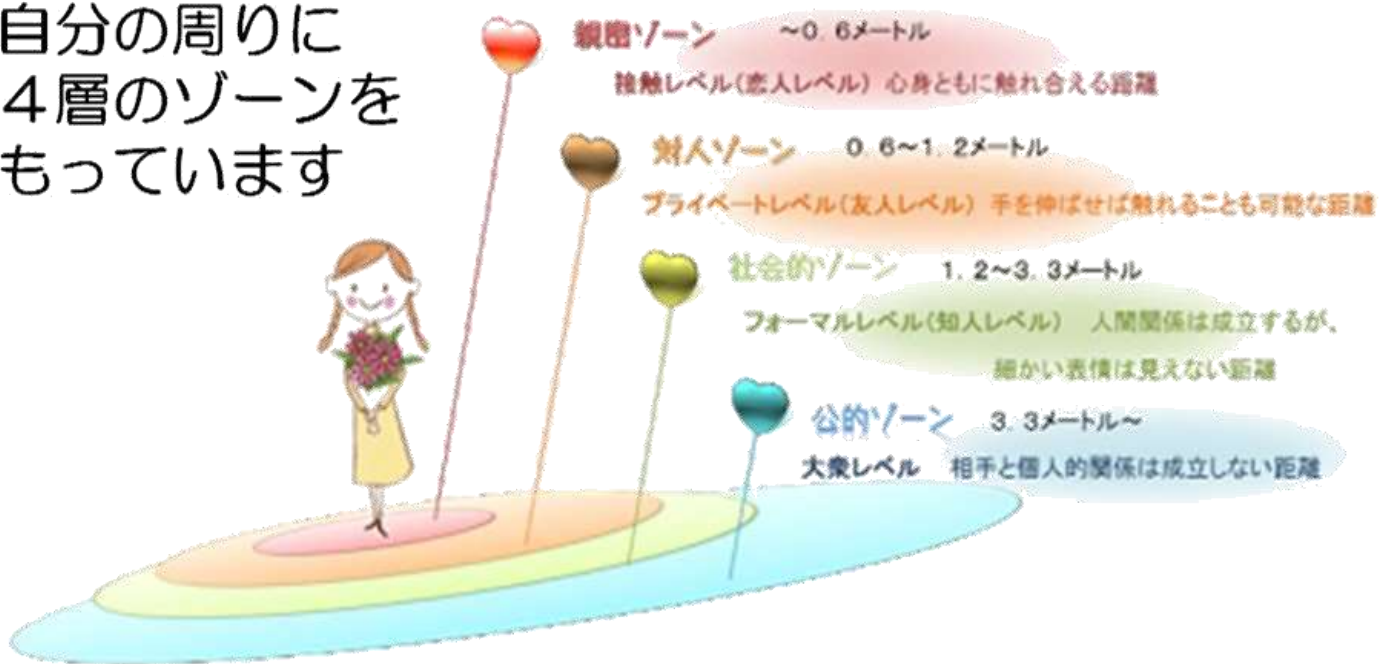
「イオよこて通信」は、横手高等学定時制課程のホームページ(<http://www.yokote-h-tei.akita-pref.ed.jp/>) からダウンロードできます。

## 「パーソナルスペースについて知ろう」

学習指導カウンセラー 江村 慎平

「ソーシャルディスタンス」という言葉が定着してきましたね。  
お店のレジの前にも、離れて立つように印がつけられています。  
もともと、人にはパーソナルスペースという「4層のゾーン」があります。

### 自分の周りに 4層のゾーンを もっています



親密ゾーン	~0.6m	お母さんが子どもを抱っこするなど、とても近い距離
対人ゾーン	0.6m~1.2m	お互いの表情が読み取れる距離
社会的ゾーン	1.2m~3.3m	人間関係は成立するが、細かい表情は見えない距離
公的ゾーン	3.3m~	講演など、相手と個人的関係が成立しない距離

1

ソーシャルディスタンスは「2m以上離れましょう」という考え方なので、まさに社会的ゾーンを表しているということがわかりますね。