

教育相談だより

第2号
30.5.11
盛岡南高校
保健厚生課



新年度が始まって1ヶ月。新しい学年、新しいクラスにはもう慣れましたか？まもなく始まる高総体に向けて、部活動も一段と熱を帯びてきましたね。今よりも一つ高いステージを目指す皆さんを応援しています。

さて、ゴールデンウィークが明け、部活動に学習にひたむきに打ち込むみなさんのなかには、疲れを感じている人もいるかもしれませんね。「部活動、頑張りすぎたかな？」「ちょっと思うようにいかないところがあるな」など、体や気持ちのサインは休息の合図かもしれません。そんなときは、ほんの少し、抱えた荷物を下ろして一息ついてみてください。腰を下ろさず、深呼吸するだけでもずいぶん違いますよ。

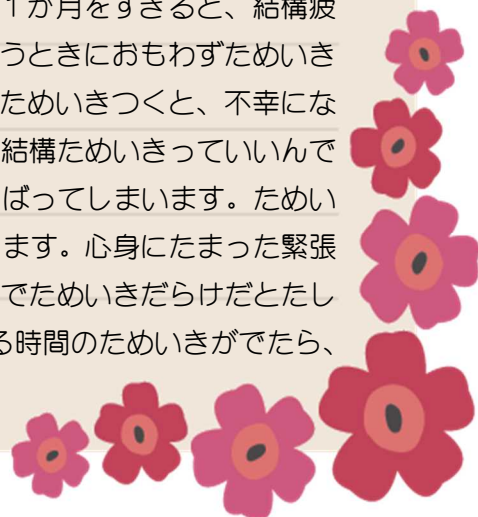


スクールカウンセラー ごとう 後藤 ひでよし 英好先生を紹介します



1年生の皆さんはじめまして、スクールカウンセラーの後藤です。2、3年生の皆さん今年もよろしくお願ひします。毎週1回、相談室に来ています。普段は、奥州市の精神科のクリニックにつとめています。校内のようすをみてあるいていたりもします。気軽に声をかけてくださいね。

入学・進級して初めての1か月をすぎると、結構疲れが出たりしますよね。そういうときにおもわずためいきついちゃったりしませんか？「ためいきつくと、不幸になる」なんて話があるけれど、でもこころとからだにとっては、結構ためいきっていいんです。初めてのなれない状況で、体は固くなって、気持ちもこわばってしまいます。ためいきをふつつくと、そういったこわばりがふとやわらいだりします。心身にたまった緊張には、ためいき。みんなでためいきついて楽しく！なんて教室でためいきだらけだとたしかに雰囲気悪くなっちゃいますから、一人静に、ゆっくりできる時間のためいきがでたら、そのままにまかせてあげましょう。





後藤先生の来校日(5月～7月)

5月 2日(水)、10日(木)、23日(水)、30日(水)
6月 6日(水)、13日(水)、20日(水)
7月 4日(水)、18日(水)

時間/14:30～17:30

場所/教育相談室(管理棟1階、校長室の向かい)

本校ではスクールカウンセラーの先生に加えて、岩手県から派遣されるエリアカウンセラーの先生も来校します。

月に一度、木曜日に来校する予定ですので、具体的な日程が決まったら皆さんにお知らせします。



5月に入り、「なんだかだるい」「やる気が起きない」「ごはんがおいしくない」「よく眠れない」…。こんな症状に思い当たる人もいるのではないのでしょうか。

厚生労働省のHPに「こころと体のセルフケア」というページがあります。以下に少しでも抜粋して紹介します。もう少し読んでみたいな、気になるところがあるな、という人はサイトにアクセスしてみてもいいかもしれませんね。

こころと体のセルフケア (厚生労働省HPより <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>)



ちょっと体の具合が悪い。でも、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない——。そ

んなとき、みなさんはどうしますか？温かくて、消化のよいもの食べたり、ゆっくりと湯船につかったり、夜更かししないで早めに寝たり……。

このように”自分のできる範囲で自分の面倒を見る”こと。これが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れたときも、とっても有効な手段。しかも早めにやると、とっても効果があるんです。



疲れたとき、つらいときに自分でできることは？

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、思い切って「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう。おすすめは下のメニューの6つ。好きなものを選んで試してみてください。ただし、眠れなくて体がしんどい、食事をあまりとっていないときなどは、「運動メニュー」を無理にこなそうと思わないこと。つらいときは一人で我慢しないで、誰かに「ツライよお……」とグチることも、立派なストレス解消法です。その日の気分や体調に合わせて、メニューを選んでいきましょう。



体を動かす

今の気持ちを書いてみる

腹式呼吸をくりかえす



「なりたい自分」に目を向ける

音楽を聞いたり、歌を歌おう

失敗したら笑ってみる