

相談室だより



No.4 (6月号)

旧暦では五月七日を「つゆり」と言います。今がその時分、雨の日や蒸し暑い日が続いていますね。体調を崩しやすい時季ですが、健康に過ごせていますでしょうか。偏頭痛を持つ人などは、肉体的にも精神的にも重苦しい気持ちになっているかもしれません。そうでなくても、榛嶺祭、定期考査に模試と行事が続き、忙しく疲れをためてしまう人が多いと思います。そんな時こそ、お風呂にゆっくり入る、睡眠をしっかり取るなど、疲労をためないように自分の身体への気遣いをしっかりしてあげましょう。

1年生「こころの教育事業」が5月30日に行われました!

講演を振り返ろう (パート1)

●体と心のメンテナンスおよびスマホと睡眠の関係

年の高校生は、スマホやゲームの時間が年々増えており、スマホ依存の問題なども多く取り上げられています。また、スマホやPCが近くにあると集中力が落ちるといふ実験結果も出ています。

SNS 利用時間の増加による、睡眠時間の減少も大きな問題です。睡眠は心と体のメンテナンスを行う上で最も大切な要素の一つで、不足すればストレスの増加や健康の阻害に直結します。自分の心身の健康のために、スマホなどの時間の見直しと、健康的な生活習慣の確保を、できることから始めてください。



星野先生より



多少のストレスを感じるのは当たり前で健康な反応です。健康とは体と心と社会的成功(勉強や進路、対人関係)がバランスがとれている状態です。こころの健康のためにも、余暇時間は必要です。くれぐれも、SNS等で睡眠時間を削ってまでやるなど、使いすぎには注意しましょう。

生徒の感想

表面に出している、出していないに関わらず、多くの人に悩みがあると思った。特にSNSとの付き合い方に悩みや課題を感じていたので、星野先生の意見は参考になり、また、同じ悩みを持っている人が多くて少し安心した。正直なところを言うと悩みがあって当たり前というのは窮屈だと感じたが、悩みを解決すべく歩みを止めないのが大切だ気づいた。心が少し楽になったのでよい時間だった。(1年 S君)

先輩（教育実習生）のアドバイス

教育実習に来ている先輩にストレス解消法等について以下の質問をしたら、回答をしてくれました。先輩がたのアドバイスを参考にしてストレスにうまく対処していこう。

1 高校時代に悩んだこととその対処法(解決法)

- 高校時代に悩んでいたことは、人とのコミュニケーションの取り方についてです。対処法としては、日々の学校生活の中で相手の目を見て話すことを心掛け、それを何度も繰り返したことで、コミュニケーションの取り方が理解できるようになりました。(A先生)
- 部活の仲間や顧問の先生との人間関係が主な悩みでした。高校時代はとにかく寝るしか思いつかなかったです。(T先生)
- 部活と勉強の両立です。部活で忙しいと勉強も何から手を付けていいのかわからなくなるので、その日にやらなくてはいけない課題や勉強をメモ帳などに書くことで、忙しい中でも部活と勉強を両立しやすくなると思います。(Y先生)

2 自分のストレス解消法

- 音楽を聞くことです。音楽はいつでもどこでも聞けることができ、ストレスを解消したいときに最も適した方法です。自分も高校時代に、ストレスを感じていた時は、音楽を聞くことで気持ちをリフレッシュしていました。(A先生)
- やはり、寝ることも重要だと思いますが、人に話すことでだいぶ楽になると思います。両親や先生に話しづらい内容もあると思うので、なるべく歳が近い人に話すのがいいと思います。(T先生)
- 自分のストレス解消法としては、友達に話したり、一回何も考えずに寝たりしていました。(Y先生)

3 友達と良好な人間関係をつくるためにしていること

- 相手の話をよく聞くことです。相手の考えや相手が大切にしていることを知ろうとすると、自然と相手は自分の話をしてくれるようになり、心を開いてくれる要因になると思います。ただし相手のことだけを知ろうとしてしまうと疑われてしまうため、適度に自分の話、考えをすることが重要です。これは女性を含め良好な人間関係づくりに欠かせないと私は考えています。(K先生)
- 自分が嫌だと思ふことはその旨をしっかりと伝えること。自分が我慢しない。(T先生)

4 勉強する気になるための方法

- 音楽を聞くことが勉強のやる気につながります。今でも勉強をする前に音楽を聞くことでやる気をだしています。勉強する前に聞く音楽は何でもいいですが、勉強中に音楽を聞く際は、なるべく歌詞がない音楽を聞くことをおすすめします。歌詞のある音楽だと気が散ってしまう可能性が高いです。(A先生)
- 進路について調べるなど。大学受験を受ける人であれば行きたい大学の他にも調べてみると新たな発見があると思います。自分が行きたいと思う学部学科以外についても調べるのもいいかもしれません。(T先生)
- 勉強時間を記録することです。例えば、定期テストまであと30日だったら、一日3時間勉強すれば合計90時間勉強したことになる。などすると、勉強時間が自信にもつながるし、勉強時間を増やすことがモチベーションになり、勉強する気になると思います。(Y先生)

※ 教育実習生の先輩方真摯なアドバイスありがとうございました。ほかのアドバイスもしてくれましたが、それはまた後の機会で紹介したいと思います。

☆ | 学期の星野先生の来校予定 6月 13日(火) 7月11日(火)