

生徒指導通心



2020.7 第12号
生徒指導主任 川崎 洸嗣

期末テストも返却され、テスト結果に一喜一憂し、その結果で成績も決まり、本来なら夏休みと行きたいところで。しかし、今年はコロナの影響もあり、8月7日まで一学期は続きます。また追い打ちをかけるように、毎日梅雨空が続きます。疲れていませんか!?何食わぬ顔で登校してくれている皆さんだからこそ、どの先生達も心配しています。おそらくしんどいなと思っている人もいるでしょう。そんな頑張っている皆さんへ応援の言葉を伝えたいと思います。そして、コロナウイルスは未だに猛威を振るい、衰えるどころか、緊急事態宣言よりも厳しい状態になりそうな予感です。その影響で、例年の夏休みと同じような楽しみも薄れている所だと思いますが、息抜きも大事!! やりたいことを見つけ、毎日の生活がより一層楽しくなるような工夫が必要かと思います。

【今すぐできるストレス解消法～普段の生活を工夫しましょう!!～】

毎日の生活はストレスの宝庫。もちろん中学生の皆さんだってストレスは溜まります。社会ではお金を使ってストレスを発散する人も多くなってきていますが、今後の為にも、小さなストレスを少しの時間で、身近なことで、発散する方法を考えていきましょう。そして毎日の生活をより有意義に過ごしてほしいと思います。

頭の中の整理

●呆活

現代人の生活は多忙を極めています。そんな今だからこそ、ぼーっとする時間が必要! 頭が整理され、記憶力アップ。

●ただひたすら書き殴れ!

誰にも嫌われることなく愚痴を発散できるだけでなく、自分の感情が整理できて冷静になれます。

適度な運動

汗をかくと、老廃物が流れ、ストレスホルモンを下げる効果があります。

●半身浴

サラサラの汗をかくことには、デトックス作用があります。疲れた時に出る「乳酸」などを流します。水分補給に気を付けて無理な半身浴はしないこと。

●断捨離

部屋と心は比例します。心理学では人間関係が部屋に投影されると言われています。

SNSなどで人に合わせ、自分の意見を曲げるなどの行為は疲れます。不要な人間関係を整理することも時には大事です。

コルチゾールやエンドルフィンとシャウティング効果

●コルチゾールはストレス物質

ストレスホルモンとも呼ばれ、溜まると免疫力だけでなく、記憶力や学習効果までも低下させる。

●大声で笑う事!!

笑うと血行が良くなり「エンドルフィン」という物質が出ます。さらに交感神経と副交感神経のバランスを保つ効果があるので、精神状態が安定します。作り笑いでも効果があり。

●シャウティング効果

イライラしていると呼吸が浅くなり、血の流れが滞ります。しかし、大声を出すことで、酸素が脳に行き渡り、頭がすっきりします。

(例) 歌を大きい声で歌う。スポーツ観戦を大きな声でする等



エックハルト・トール (1948 年～)

ドイツで生まれ、現在はカナダに住んでいる精神世界で有名な人物です。一般的に人間は感情を持った生き物なので、生きていくと良い時も悪い時もあります。悪い時が続いたときは、悲観になります。彼自身も悲観的になり、絶望の中で生活を送っておりました。そんな彼だからこそ、みんなの気持ちに寄り添い、言葉をかけ続けてきたのだと思います。言葉には重みがあり、時には強力な薬ともなります。そんな彼の一言を紹介します。皆さんはどう考えますか!?

“**退屈、怒り、悲しみ、恐怖は、あなたのものではない。それらは、人間の心の状態であり、訪れては消えて行く。決して、変わらないものこそが「あなた」なのだ。**”

少し難しい話に思うかもしれませんが、シンプルに、自分は自分である。自分を信じ、他者と関係性を純粋に築き上げることが大切です。好きな人がいてれば、苦手な人がいるのも当たり前の話。その都度自分に苛立ちを覚えていくと前に進まない。前だけを見て、今という時間を大切にしましょう!!

【休めばいい～自分の存在が一番大事!!～】

悩みや苦しみがストレスを生み ストレスが次第に

疲れとなつてあらわれ 疲れが傷みとなり

そのままにしておくと病気になる 頑張らないと
価値がないわけではない 存在するだけでも価値がある
ゆっくり休めばいい 焦らなくてもいい



しんどい時は一旦休みましょう。疲れがたまり、身も心も潰れないように、いつも万全の状態というわけにはいかないけれど、自分の力が発揮できるように!!

【生徒指導からの連絡】

もうすぐ、夏が本格的に始まります!! 例年なら夏休みがあり、夏を肌で感じ取ることができますが、夏休みの短縮により、ただ暑いだけの夏と思っているかもしれません。しかし、日本の夏は一年に一回のみ。短い夏でも、コロナウイルスの影響を受けた今年でも、夏を感じ取ることができる事を、家族で計画してみましょう!! またその際は必ず保護者とともに、細心の注意を払うようしてください。特に水難事故や花火の際の火の取り扱いには十分注意してください。それから熱中症対策を怠らず、部活動や運動も積極的に行い、ストレスを取り除きましょう!! そして学期の節目も意識して、二学期に向けての目標も十分に計画していきましょう。

【今後の予定】

●教育相談：7月27日～31日(月～金) ※些細なことでも担任の先生に相談しましょう!!

●保護者懇談会：8月3日～6日(月～木) ※今の結果を次に繋げましょう!! ●一学期終業式：8月7日(金)

※自転車施錠チェック二回目が**近日中**となっています!! 毎日施錠し、学校全体で自転車鍵かけコンテストを制しましょう!!

登下校時は気温も上昇し、暑い日が続きます!! **コロナウイルス感染拡大防止と熱中症予防**双方セットで行いましょう!!

※季節が陽気になり、**不審者**も続出します!! そして紀伊中周辺は混雑します。**交通安全マナー**も合わせて注意するように!!

