生徒指導通心 10月

2024.10.7　第 12 号
生徒指導主任　川崎洸嗣

中間テストも終了し、二学期も中盤にさしかかろうとしております。朝晩の冷え込みが強くなり、体調管理が難しい季節となっていきます。少しでも体調の変化を感じたら、無理をせず、ご飯もおいしく感じる季節となりますので、しっかり栄養を補給し、早めの睡眠で体調を維持しましょう。

また二学期の行事も近づき、一年生は校外学習、二年生は職場体験、三年生は修学旅行と各学年行事があります。先生達も皆さんと共に、学校が盛り上がるよう工夫していきますので、皆さんも、限られた時間で思い出作りや、仲間との連帯感を育めるように、トライしていきましょう‼ 以下では力の発揮方法を考えましょう。

【心に余裕を持つ、５つの方法～常に最大限の力が発揮できるように～】

心に余裕がない状態というのは、いつも何かに追われているような感覚の状態のときです。それは、毎日の忙しさだったり、いつまでに提出しないといけないような事であったり、あるいは現状何も追われるものがないのに、準備不足で何かに追われているような感覚の場合もあります。心に余裕がないというのは、外の影響ではないのです。どんなに忙しい毎日であっても、心に余裕を持つ事は出来るし、大きなプレッシャーがあっても心の余裕は持つ事が出来ます。以下の ５ つの方法を参考に、自分の心を自分の力で落ち着かせてみてください!!

自分を見つめる一人の時間をつくる

心に余裕がないときは、自分一人の時間をつくってみてください。学生であれば、家のどこかにクールダウンできる部屋をみつけ、誰とも話しをしない自分だけの時間をつくるのです。時間を意図的につくるのです。自分一人の時間をつくることで、立ち止まることが出来き、冷静に自分を見つめることが出来るようになります。

多くの知識を得る

人は知っていることが多いと、心の余裕ができてきます。なので、多くのことを学んでいると、知識が豊富になっていくので、学べば学ぶほど余裕ができてきます。どんな知識であっても、学んだことは無駄にはなりません。自分の興味関心がある分野を学んでいけばいいのです。知識を多く得ても損をすることはありません。同時に心の余裕も持つことができます。

今の気持ちを紙に書いて言語化する

心に余裕がないときは、今の気持ちが整理できていないときなのです。良く言う、「机上の状態は今のあなたの心を表しています」机上が汚ければ気持ちが乱れている。綺麗なら落ち着いているということです。今の気持ちを整理する方法は、今の気持ちを言語化することです。今、何を感じているのかを紙へ素直に書いて言語化することで、気持ちを整理することができます。

前頁の続きです。

簡単にできる呼吸法

余裕がないときは、呼吸が浅くなっています。このようなときこそ、意図的に呼吸を深くする必要があるのです。呼吸法とは、息を吐くときだけを意識して、口から細くゆっくりと時間をかけて息を吐いていくのです。数えなくてもいいので、ゆっくりと吐いてください。心の余裕がないことを感じたときにやってみてください。

何も考えない時間をつくる

人は、多い人で１日に６万回以上思考しています。この思考の９割がネガティブなことです。最初から簡単にできないのですが、呼吸法をすれば徐々に考える時間が少なくなっていきます。その理由について、人は、瞬間瞬間で２つ以上のことは思考することはできません。呼吸を意識しているときは、呼吸しか意識できないのです。つまり、呼吸をしながら、同時にネガティブなことを考えることはできないのです。そして、瞑想の時間をつくって、目を閉じて、何も考えない境地を目指していくのです。最初は雑念があってもいいので、その雑念を流していけば、何も考えない境地に入っていくことができます。

スポーツや学校生活、はたまた毎日のありとあらゆる生活についても、緊張感を持ち続けることはどの人も難しいことです。集中力は限られております。どこで集中力を発揮するか。どのような形で集中するかを判断して実行していく必要があります。そのためには、どのようなリラックス方法で、どうしたら集中することにつながるかを考えることも大切になっていくことかと思います。これから挑戦する場面はたくさんあります。その時に最善の力を発揮することができる人を目指していきましょう。

【生徒指導からの連絡】　学校行事が増えて、二学期末を迎えようとしているこの今、「今何をすべきか **!?**」自分なりにしっかり考えて、必要なタイミングで必要なことができるようになっていきましょう。特にやりたいことが多くなるほど取捨選択していく必要があります。２つ以上同時にすることが難しい場面も多くあります。その時は一度客観的な自分を見て、選択し、選択した事には責任をもって最後まで全力で取り組んでみましょう。

【今後の予定】

10月５(土)、６日(日)、12日(土)、13日(日)秋季中体連総体　※最後まで諦めずに、粘り強く‼

22日(火)～24日(木)三年生　宿泊研修　23日(水)～25 日(金)二年生　職場体験　23 日(水)一年生　校外学習

※季節の変化にしっかり対応し、暗くなる時間も早くなります。十分に気を付け、不審・変質者等の注意も忘れずに。

※学校生活において、気になることがあれば、近くの大人や先生に相談してみましょう。

※過去の生徒指導通信については、東和中学校の HP(ホームページ)より見ることができます。

右上の QR コードよりアクセスください。