



三田市立上野台中学校
教育相談担当
2018. 5月発行

ゴールデンウィークが終わりました

4月末に3連休、5月に4連休のゴールデンウィークが終わりました。心も身体もゆっくり休養がとれましたか？ゴールデンウィークの休みを心の支えに頑張ってきた人も多いのではないのでしょうか。

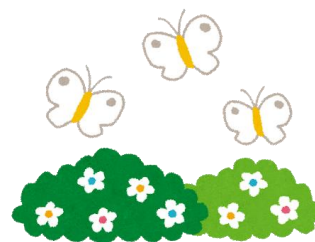
さて、「こころの健康」とは、どんなことをいうのでしょうか。気になったので調べてみました。国の機関厚生労働省のホームページをのぞいて見ると、『こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるために重要な条件である』と書かれていました。

具体的には

- 自分の感情に気づいて表現できること（情緒的健康）
- 状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができていていること
(知的健康)
- 他人や社会と建設的でよい関係が築けること（社会的健康）
- 人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること（人間的健康）

などが大切な要素となるそうです。いずれにしても、自分らしく生きていくためには、身体の健康と同じようにこころの健康も重要であることは間違いありませんね。厚生労働省のホームページを調べていて見つけたのですが、10代・20代の若い世代向けのメンタルサポートサイト『こころもメンテしよう』がありました。ゆううつな気分、やる気がなくなる、不安な思いなどこころのSOSサインに気づいた時にどうすればいいのか役に立つ情報をわかりやすく紹介してくれていました。「こころが疲れたなあ・・・」と感じたり、「ストレスがたまったなあ・・・」と思った時にはこころの健康を保つためにも、利用してみるのもいいかもしれません。

また、サイトの利用だけでなく、自分の身近にいる人に話しをしてみると気持ちが楽になることもたくさんあります。先生やスクールカウンセラーの中村先生、誰にでも気軽に相談してみましよう。



こころが元気であるために

- ・たっぷり睡眠をとりましよう。
- ・バランスの良い食事と適度な運動をこころがけましよう
- ・自分のこころの栄養となる趣味やスポーツなどで楽しめる時間を少しでもつくろう
(好きなお菓子を食べる マンガを読む 音楽を聴く お風呂にゆっくり入る などでもOK)

仲間や自分の再発見をしよう！

5月から6月にかけて、右のように各学年の行事が続きます。それぞれの学年で、行事にむけて話し合いや準備がすすんでいますね。学校を離れて、仲間や先生、事業所の方々とさまざまな活動することはもちろん、準備の段階でいろいろな人の意見を聞き、考える時間をもつことも新たな経験であり、自分自身を大きく成長させてくれます。いろいろな経験をする中で、仲間の良さや自分自身の良さを再発見する機会にしてくださいね。

5月17日～18日

転地学習（1年生）

5月30日～6月1日

修学旅行（3年生）

6月4日～8日

トライやるウィーク（2年生）

もし、失敗してしまったらどうしよう・・・

「もし、うまくやれなかったらどうしよう・・・」、「事業所で失敗してしまったら・・・」、「計画通りに進まなかったら・・・」いろいろと心配になることってありますよね。誰でも失敗することは嫌だし、できれば失敗したくないですよね。でも、失敗も含めていろいろな経験をするのが大切なんです。失敗を恐れて何も行動しないと自分自身の経験値も増えてはいかないのです。失敗も大きな人生経験です。失敗の経験が次の成功の大きなカギになることもきっとたくさんありますよ。学校行事は大きな経験値を増やすチャンスです。失敗を恐れず、いろいろなことに積極的に挑戦してみましょう。

スクールカウンセラーから 《こころの換気 ～筋肉の緊張と呼吸～》

集中したり、ストレスがかかっていると、息がとまったり、肩や首筋に力が入ったりしやすくなります。こんな状態が慢性的になると、呼吸が浅くなり、血中の二酸化炭素が低下、血液がアルカリ性に傾くことになり、体調や心理的バランスにさまざまな影響が出やすくなります。

日頃から、腹式呼吸をして、部屋の空気を入れ換えるように「からだの換気」をして、気分を入れ換え「こころの換気」をして「風通しの良い状態」でいましょう。ちょっと疲れがたまってきたな、緊張するな、不安だなと感じる時にはゆったりと腹式呼吸を実践してみてくださいね。

次号は簡単にできる「身体が自動で行ってくれる呼吸法」を紹介します。

今月の言葉

やりたかったこと やってみよう
失敗も思い出
はじめよう やってみよう
誰でも最初は初心者なんだから
やったことないことも やってみよう
苦手な相手とも話してみよう
知らなかったこと 見たことないもの
新しい楽しい

WANIMA「やってみよう」歌詞より

今月の絵本

「ぼくを探しに」

シルヴァスタイン 作 倉橋由美子 訳 講談社

この絵本を紹介する帯には

「ちょっとところが折れたとき

新たな一歩を踏み出すとき

大切な人を想うとき

何かを変えたいと思ったとき

そして何も変わらないとき

この本はいつもあなたのためになります」と書かれています。やさしいイラストにも癒されますよ。