

らぽーる

令和5年9月1日発行
滋賀県立瀬田工業高等学校
(全日制) 保健室



みなさん夏休みは満喫できましたか？2学期にはいってみなさんの夏休みの出来事を聞くことをとても楽しみにしています。夏休みが明けの久しぶりの登校で、なんだか疲れたな、体がだるいかもと感じてはいませんか？夏休み明けのこの時期は、生活習慣の乱れや疲れがたまりやすくなることから、心身の体調を崩してしまいがちでもあります。

今一度、生活のリズムや心の健康に関して見直してみて、夏休み明けも心身ともに元気に過ごせるようにしましょう！

SCの安本先生からのおたより

(スクールカウンセラー)

今年の夏は、コロナ制限がなくなり、外出する人も多くなりました。猛暑と台風など災害的なアラートが毎日スマホに届いていましたが、みなさんは、どんな夏休みでしたか？私の周囲の人たちは、「久しぶりにするので、何をしたらいいかわからない」といいながら、行事の取り組みや、家族旅行の用意を戸惑いながら取り組んだ方も多かったようです。

みなさんは、『非認知能力』という言葉聞いたことがるでしょうか？意欲、粘り強さ、創造性、コミュニケーション能力など測定できないその人ごとの能力のことです。逆に学力のように点数化出来る能力のことを認知能力と言います。将来を少しでも幸せに生きていくためにこの能力も高めてほしいので、そのコツを簡単に紹介します。

学校では、自尊感情や、自己肯定感という言葉も含めて、子どもが周りの大人から褒められて育つ感情や、能力として見られています。幼児期から思春期までは確かに大人の影響も多いのですが、みなさんはもう高校生として自分のことを褒めたり、ねぎらったり出来る年齢です。もちろん、家族や先生方など周囲の大人からの応援も大切ですが、自分が「ヤッター」「スゴイ」「これだけは、自信がある」など自分で、自分にときめいて見てください。

そして、もう一つ「せっかく」という言葉を何かに取り組む時につけて計画や作戦を考えてみてください。すると、かなりポジティブで実行可能な内容に変わってきます。

まずは、自分をねぎらったり、達成したことを振り返って、エネルギーを高めて、2学期に向けて取り組んでください。以上もセルフコントロールの一つのテクニックです。それでも、調子がおかしい、自信が持てないときは、遠慮なくカウンセリングを利用してください。

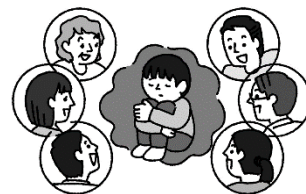
個別に応じた方法を伝授します。

夏休みも終わって目まぐるしく日々がすぎ、疲れがたまっていますか？

◎保健室の隣の教育相談室で、月から金の昼休みに先生に相談できます。

曜日	月	火	水	木	金
当時	青木 T	隠岐 T	平田 T	平井 T	市田 T

相談しようよ



◎9月のSCさん来校日：7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)

※予約制です。相談したい人は、人権厚生課や保健室の先生、周りのいる先生等に伝えてください。

時間帯は12時半~になります。



**心の
疲れのサイン**

- 食欲がなくなる
- 眠れない
- 怒りっぽくなる
- イライラが止まらない
- 気分が落ち込む など

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2023年7月8日号 第514号

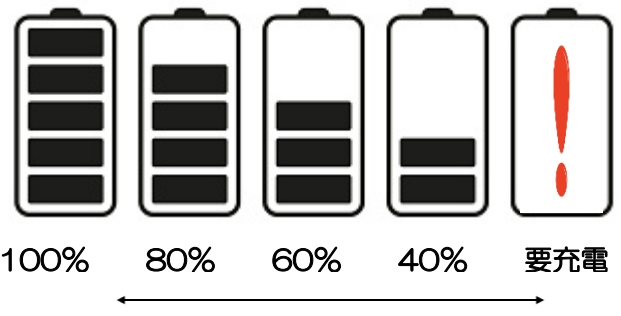
心の健康チェック

夏休み中も課題や部活動を一生懸命に頑張るみなさんの姿を見たり、話を聞いたりしていつも凄いなと感心しています。でも、つつい頑張りすぎていませんか？頑張りことは素敵なことですが、頑張りすぎてしまうと、自分の気づかないうちに心が疲れていることもあります。一呼吸おいて休息をとることも実現したいことを頑張るためには必要なことです。まずは、自分の生活や心身の健康を大切にできていることを大切に考えましょう！



心の疲れをとるために・・・

心の疲れをとるためには、まずは自分の心の状態について疲労度を知ることが重要です。今、どれくらい疲れているのか、どんなときに疲れを感じやすいのか分析して、知ることで疲れの度合いにあったオリジナルの心の充電方法を見つけることができます。



心の疲労度を電池の残量で表すと、100%は元気がいっぱいな状態で、0%は疲れがたまっていて無気力な状態です。残量がなくなって充電が必要な0%になる前の40%あたりからこまめに気分転換をして心の充電をすることが必要です。

	100%	80%	60%	40%	要充電
身体	体が軽い	適度な疲労	そわそわする	眠い	力が入らない
言動	声大きい 行動早い	課題に集中できる	あたりを見回すことが増える	課題以外のことをする	話さない
思考	がんばるぞ	できる！	飽きたな	眠い、疲れた	もう無理



【おすすめの心の充電方法】

保健室に来る人の中には、疲れていることが分かっていても「休み方がわからない」という人も多いです。そんなときは、友達や周りの人がしている充電方法を真似することも手段の一つです。そこで、みんなが普段している心の充電方法を紹介します。真似してみて自分に合った方法を探してみてください。

- 深呼吸をする (U先生)
- 長めにお風呂につかる・サウナに行く (M先生)
- 猫をかわいがる (M先生)
- ストレッチ・運動する (U先生)
- 少し早めに寝る (匿名)
- 好きな音楽を聴く (匿名)