



## 教育相談だより Vol.2

### ●悩めるだけで、素晴らしい●

新年度がスタートして2か月が過ぎました。新しい環境の中で、「自分はこれでいいのか?」と悩んでいる人もいるかもしれません。そういう人には、まじめで精一杯努力しているのに、自分自身の評価が低い人が多いように思います。

自分を評価できる人は、自分の言葉や行動を振り返って、反省したり、修正するところを見つけられたりする人です。それはとても素晴らしいことです。

もし今、目標に近づけなかったり、失敗したりする自分に悩んでいる人がいたら、自分には自分を振り返る素晴らしい力があることに気づいてください。そんな自分を認めてあげてください。

#### その気づきのために

気持ちが晴れないとき、モヤモヤするときは、日記風に文章に書き出してみたり、人に話してみたりしてください。書いたり話したりすることで気づくこともあります。教育相談系の先生なども、そのお手伝いができます。



### ●自律神経のコントロールが大切●

アクティブ = 交感神経

リラックス = 副交感神経

私たちの体は何も意識しなくても、心臓が動いたり、食べ物を消化したりして、生きるために活動しています。この働きをコントロールしているのが、自律神経です。自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」があり、アクティブに動くときには交感神経が、リラックスするときには副交感神経が活発に働いています。

例えば、人前で発表したり、部活の試合などで緊張したりすると、交感神経が活発に働きます。心臓の動きは速くなり、酸素が体にたくさん取り込まれ、アクティブに動くことができます。

ただし、緊張することが多くて、交感神経ばかりが活発な状態が続くと、体や心のバランスまで崩れてしまいます。そこで、リラックスをする時間をうまく取り入れることが大切になります。副交感神経と交感神経がバランスよく働くように工夫をしましょう。

#### 副交感神経の働きを高めるには

##### 1 早めの行動で余裕をつくろう

ギリギリの行動は緊張状態を高めます

##### 2 睡眠をとろう

睡眠中は副交感神経が働いています



##### 3 ゆっくりと呼吸をしよう

鼻から息をゆっくり吐き出してから、  
ゆっくり吸うと、  
副交感神経が働いて緊張がゆるみます



##### 4 37~39℃のぬるいお湯に

10分以上つかろう

副交感神経が刺激されて  
心や筋肉の緊張がほぐれます

## ●脳は急ピッチで成長中！●

思春期のみなさんは、体だけでなく脳もダイナミックに成長しています。例えば、部活や球技大会などでは、勝敗や達成感だけでなく、みんなで力を合わせることや、一人ひとりの考え方の違いなどの複雑な面も体験できます。このことは大きな学びです。

思い切って、力いっぱい行動した分、脳はよりダイナミックに成長していきます。

### 脳は改修工事中の建物と同じ？

大きく成長するこの時期の脳は、急ピッチで改修工事が進む建物のようなもの。工事中の建物が不安定なのと同じで、みなさんの脳はまだまだ不安定です。例えば、部活や学校行事で友だちと意見がぶつかったり、責任が果たせていないと悩んだりすることもあるでしょう。精神的につらいと感じることが多いのは、脳が改修工事の最中だからです。

これはふつうのことです。時間が経ったり、問題が解決したりすれば元通りになっていくでしょう。

### 話を聞かせてください

それでも、体や心のつらさが続いたら、教育相談係などの先生に話を聞かせてください。一緒に心のガス抜きをしていきましょう。



## ●SC（スクールカウンセラー）の自己紹介！●

スクールカウンセラーの〇〇〇〇先生に、真工生に向けた自己紹介を依頼しました。

今日は、私はスクールカウンセラーの〇〇〇〇と申します。今年度1年間、皆さんの高校生活のお手伝いを致しますのでよろしくお願い致します。どれくらいお手伝いできるか分かりませんが、精一杯やらせていただきます。

現代社会というのは、年々、心の不調に苦しむ人が増えています。そのことが特別なことではなくなりつつあります。つまり、いつでも、誰でも心の不調に陥る可能性があるということです。そのことは、現代社会は決して人間にとっては良い環境とは言えなくなっていることを指し示しているのです。

激しい環境の変化に人間の進化が追いついていないのだと研究の結果を発表している精神科医もいるくらいです。特にここ数十年の変化は大きいそうです。人間は自分たちが思っているほど進化していないということなのだと思います。進化は非常に大きなスパンでしか起きていかないということでしょう。それなのに人間が自分たちを取り巻く環境を極めて短い時間で大幅に変えてしまったことが人間自身に深刻な影響を及ぼし始めているものと思われま。

つまり、人間としての生き方が問われているのです。そして、動機やきっかけは様々であっても、生き方を真剣に考える人こそがカウンセリングの場に登場しているのではないかと考えております。ひとり一人に人生があり、出会いがあり、境遇があり、成育の歴史があります。大事なことは、それらはすべて尊重されなければならないということです。

生徒のみなさん、今年1年間よろしくお願い致します。

令和3年6月 スクールカウンセラー 〇〇〇〇

1学期に、スクールカウンセラーの〇〇先生が来校するのは、6月25日（金）午後、7月9日（金）です。カウンセリングを希望する生徒、保護者のみなさまは、教育相談係や担任などの先生にご連絡ください。日時の調整などをします。