



年の瀬となりました。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。年末は自分を振り返る良い機会です。今年の経験を来年に活かして成長していきたいですね。

3年生のみなさんは毎日勉強頑張っていますね。いよいよ受験モードとなり、ストレスや疲れが溜まっている人もいるかもしれませんね。

みなさんの心が少しでも元気になれるよう、裏面には先生方からの素敵な応援メッセージを載せました♪



令和4(2022)年度 12月号

栃高 相談室便り

壁は
自分自身だ。



★カウンセラー来校予定日★

須永先生 … 1/26 3/23

藤田先生 … 1/20 2/22 3/17

仙道先生 … 1/13 1/27 2/10

3/ 3

カウンセラーの先生は、皆さんの不安や悩みを聴いて、心のモヤモヤを整理してくれます。困ったことや悩んでいることを解決するヒントが見つかるかもしれません。話した内容について秘密は守られますので、安心して下さい。

※カウンセリングを希望する場合は、事前に予約が必要です。担任の先生か保健室か教員相談係までお知らせください。



私たちの自然治癒力について～自分に合った養生方法を見つけよう～

★スクールカウンセラー 仙道ゆきゑ先生より★

私たちは疲れた時あくびやため息が出ます。身体が固まったとき無意識に背伸びをしていることがあります。これは自然治癒力の発露と言えます。私たちの身体には内科的、外科的、精神的すべての分野で自然治癒力が備わっていて最大限に発揮するためには「養生」が重要です。養生の方法は人それぞれ。脳にやさしい刺激にないような「脳の養生方法」を紹介します。

① 貧乏ゆすり (リズムミカルな筋肉運動) 貧乏ゆすりはイライラを筋肉のリズム的な動きで発散させようとする自然治癒力の働きです。他にも筋肉運動、散歩、ジョギングなどありますね。「気持ちのいい」と感じるものをやってみよう。 	② 口から出す (発声による心身の統合) 苦しいとき、気詰まりの時、自分の心身に溜まっている悪い気分を声や呼吸で発散する方法です。カラオケ、複式呼吸、ぶつぶつ独り言を言うのもいいですね。 	③ 逆をする (有害状況からの離脱) 疲れを引き起こしたことの逆をするのが養生のコツ。 勉強で疲れた→外へ行く、運動をする 人と会って疲れた→自然の中で散歩する 
④ 怒りの善用 元々大人しい人が気分が悪いときや、イライラするとき物に当たってしまうことがあります。そういう時は壊すような作業、ボーリングやバットイングセンターなどが合っているでしょう。 	⑤ 食思不振(ミニ断食) ストレスで食欲がない場合、無理して食べようとせず、1日断食したり1日1食にしてみると食欲が回復することがあります。 	⑥ 週末ぶらぶら旅 過労やうつ状態の時は「目的のない旅」が良いそうです。うつ状態になる人は、自分で選び自分で決めることが向いているようなので気ままに行先を決めるぶらぶら旅はぴったりです。 
⑦ セツパツ のたうち回りたい気分の時はやってみましょう。のたうち回ると背骨の調整や筋肉ほぐし効果があります。タコの真似がイメージしやすいですね。 	⑧ 頭を抱える(両手の気で脳を鎮める) 頭痛、頭が重い、脳の興奮を和らげる気功の一種です。 1:左拳を右側頭に、右拳を左側頭に、拳の真ん中が耳の真上に来るように置く 2:頭蓋骨全体を揺さぶるようなイメージで両拳でそれぞれ側頭を回すよう動かすことを30秒続ける※強く動かさなくてよく、当てているだけでも良い。 	

試してみて、何か疑問点や知りたいことがある人はどうぞ気軽にカウンセリングにお越しください。やってみて「気持ちがいい」と実感できるかどうか大切です。

参考・引用文献:神田橋條治「精神科養生のコツ」岩崎学術出版 1999



3年生へメッセージ

「有言実行」

理科 K・J

サッカーの試合はスポーツニュースでしか見たことのなかった私ですが、先日行われた W 杯カタール大会の日本戦はテレビに引き込まれるように観戦しました。強豪を相手に果敢に立ち向かい逆転勝利に歓喜した試合はもちろんですが、悔しい思いに沈んだ試合も含めて、その前後の選手たちの凛とした言動に惹きつけられました。「どんな状況であれ敵は相手じゃなくて自分」「自分を信じて」「受け止めなければならない現実をしっかり受け止めて前に進んでいきたい」「逆境の中でこそ人間の真価が問われる」…等々。引き締まった表情から発せられた言葉が胸に響き、進化したプレーから鍛錬を重ねた日々が想われ、心を揺さぶられました。

人生に何度か訪れる『ここぞ』という場面。コツコツと積み上げたものを最大限に引き出し、結果を出せばそれに越したことはありませんが、それがそんなに容易いことでないのは周知のとおり。それゆえ心は内に秘めてしまいがちです。でも結果を恐れることなく思いをまっすぐに言葉として発する人は、そこから不思議な力を得ているように感じました。イメージしてみてください。大きなフィールドで円陣を組み、その中心で決意を言葉にしている自分を。声を発することで力みがとれ、緊張感から解放された気分になります。心の底から湧き出た熱い思いは、自身を鼓舞し、友を奮起させ、周囲を巻き込み、計り知れないパワーを生み出すでしょう。

今まで栃高チームとして支えあい、励ましあいながら切磋琢磨し共に成長してきた皆さんは、監督、コーチ陣、サポーター、全て恵まれた環境にあります。最大の武器はチーム力と粘り強さ。今までの学びを躍動させ、新しい明日に向き合う姿を、サポーターとして精一杯応援しています。

「向かい風を味方に」

生物 U・N

栃高に赴任して、まもなく2年が経ちます。栃高の最果ての地(?)と言われている生物室から、夜7時以降に職員室に行くとき、1階は封鎖されているので3年生の教室の前を通らなければいけません。しんと冷える教室や廊下で黙々と勉強している3年生の姿から、「私も頑張ろう」と何度エールをもらったことでしょう。全力で最後の追い込みをかけている皆さんに、私からも少しでもエールが届けば…と思い書かせていただきます。

「暗闇で振り回す両手も やがて上昇気流を生むんだ」

今から十数年前、高3の11月、プレテストで大コケをして自信喪失し、今やっていることが結果につながっているのか不安で、どうしたらいいのかわからなくなっていました。そんな時に聴いた曲の歌詞です。今、がむしやりに頑張っている努力は、どんな形であれ、必ず未来につながっています。ちょっとずつでも進んでいるはずですよ。

しんどい時は、言葉にしよう

心理学によると、今の自分が感じていることを言語化することでストレスが緩和されるそうです。解決しなくとも、応答がなくとも、言語化することに意味があるそうです。一緒に頑張っている友人、家族、先生、またはペットでだっていいかもしれません。疲れた時は、言葉にしてみてください。

鳥は飛び立つとき、向かい風に向かって飛ぶらしく、向かい風があったほうが高く上昇しやすいそうです。この3年間もたくさんの逆風があったはず。辛さを乗り越えた分だけ、頑張った分だけ、きっと上昇しています。もしも今がしんどい人は、きっと今が成長しているとき！あと少し、風に負けずに突き進んでください。最果ての地から毎日応援しています。