

教育相談室だより

令和3年9月14日
新居浜西高等学校
教育支援課

新型コロナウイルス感染者が日本で最初に判明したのは、2020年1月のことでした。それから一年半あまりを過ぎた今、東予地区でも高校生年代のワクチン接種が進んでいます。新型コロナウイルス感染対策がより身近な問題になりました。この一年半あまりの中で当たり前とっていたことが当たり前でなくなったことを私たちは多く体験してきました。だからでしょうか。オリンピックに出場した選手や高校野球の選手らの多くが「感謝」の言葉をよく口にしていました。それは、このような事態の中でなんとか日常、当たり前のことを実現しようとする人々の支えに改めて気づいているからでしょう。運動会での結団式でも使われていました。これからも感染対策は続きますが、そこには必ず支えてくれる人がいます。また、将来、自分自身が誰かの支えにもなります。ヒトは助け合って存在していることを強く感じます。

6-7月に全校生徒を対象に「悩みの調査」を実施しました。その結果を学年別に紹介します。

悩みの調査（令和3年6-7月実施）

1年生（人数 270人）

1位	「希望通り進学・就職できるか不安である」	41%
2位	「ふだんでも、起きた時に疲れた感じがする」	37%
3位	「自分がどんな職業に適しているか分からない」	34%
4位	「失敗しないかと心配ばかりしている」	23%
5位	「勉強の仕方が分からない」	20%

2年生（人数 275人）

1位	「希望通り進学・就職できるか不安である」	37%
2位	「ふだんでも、起きた時に疲れた感じがする」	33%
	「自分がどんな職業に適しているのか分からない」	33%
3位	「気が散って集中できない」	27%
4位	「失敗しないかと心配ばかりしている」	23%
5位	「よく胃の具合が悪くなる」	20%
	「学校へ行きたくないと思うことがたびたびある」	20%

3年生（人数 249人）

1位	「希望通り進学・就職できるか不安である」	40%
2位	「ふだんでも、起きた時に疲れた感じがする」	29%
3位	「自分がどんな職業に適しているか分からない」	23%
4位	「気が散って勉強に集中できない」	22%
5位	「過去のいやな出来事をくよくよ考える」	16%
	「失敗しないかと心配ばかりしている」	16%

3学年とも上位を占める悩みは同じです。みんな同じように悩んでいるのです。あなただけではありません。だからこそ、一人で悩まないようにしてください。悩み相談はこちらまで。

教育相談室（本館4階、SLA来室は原則毎週木曜日12時～18時、自由に利用してください。）

*裏面にSLA（スクールライフアドバイザー）工藤こずえさんのお話があります。

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ やっぴり大切なこと パート2 ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

西高勤務 13 年目となりました。面談を通して皆さんが有意義な高校生活を送るために大切だと思うことを書きます。(パート 1 は 4 年前西高創立 100 周年に。)

《睡眠》

最低 6 時間は必要です。夜 12 時から朝 6 時の間におさめましょう。足りないと感じるときは起きる時間を同じにして寝るのを早くして 90 分単位で増やすとすっきりと目覚めることができます。1 週間単位で調整して、土・日・祭日に多くとる方法もあります。仮眠も 15 分～20 分なら OK です。睡眠時間が短い人は仮眠を上手にとっているようです。起きたら太陽の光をあびましょう。(できれば午前 10 時まで。ずっと起きている人も朝になったら。) 昼夜逆転を防ぐことができます。

《食事》

皆さんの今の身体は 6 か月前からの食事できています。朝食は必ずとりましょう。たくさん食べられない人、食べる習慣のない人も高校生の今の時期は、身体と脳のために必要です。少量でも良いので、乳製品や果物など何か胃に入れましょう。疲れがなかなかとれなかったり偏頭痛がしたりする時は、糖質のとり過ぎになっていないか麦製品(パン、パスタ、ラーメン、うどん、揚げ物など)に偏っていないかをチェックしてみてください。好みもあるでしょうが昔ながらの和食が栄養バランスもとりやすく日本人の体質に合っています。

よく噛んで「おいしい、楽しい」と味わって食べることが素晴らしい効果を生み出します。

《運動》

身体のバランス良い成長、健康のため、その他にも心(脳)への効果もあります。有酸素運動状態では幸せホルモンのセロトニン、快楽ホルモンのドーパミンなどの成長ホルモンが特に分泌しやすく、これらが気分の向上をもたらすと考えられています。また運動によって脳の海馬の幹細胞から新しいニューロンが成長するのを促します。ニューロンが結びつくことによって脳の力がアップするのです。皆さんの生活時間帯の中に運動を取り入れてください。登下校の時間も工夫してみると良いですね。ストレッチ、筋力トレーニングなど体育の授業や部活動で行っているものを自分の状況に合わせて組み立てて習慣化できればベストです。

《言葉にすること》

決めた目標に届きそうもない時でも、言葉にして書くか、自分に言い聞かせる、優勝する、合格する、などプラスの言葉で発信してください。それと同時に成功した時の自分を強く・繰り返し・リアルにイメージするようにしてください。自分がどうしたいのかを周りの人(クラスメイト・先生・親)にきちんと伝えていきますか。伝えるのが苦手という人がいますが、性格や親の育て方は関係ありません。訓練だと思ってください。目標に向かっている時に何か問題が起きたらどうしてそうなったかではなく何ができるかで行動してください。気持ちが向かなくても行動(型・形)から入ることで突破できることもあります。(制服や練習着に着替える、持ち物をチェックする、時間に間に合うよう学校や集合場所に行く、そこでその時にできることをやってみる。)

《スマホ・ゲームを制する》

1 日の時間は皆平等です。16 歳から 18 歳という高校生の時も皆平等です。人生で一番伸び率、吸収率の良い年代です。その時間のうちのどのくらいをスマホやゲームに費やしていますか。

私たちを取り囲む自然現象も社会情勢も変わりつつあります。今の皆さんは渦中にいるので見えなかったり分からないことがあったりするのが当然です。しかし、今ここは様々な物や人に守られて自分を鍛えることができる最後の場所だと思います。