

教育相談室だより

平成29年9月15日
新居浜西高等学校
教育支援課

熱い闘志をぶつけ合った、創立100周年記念運動会も感動的に終了しましたね。気がつけばもう季節は秋です。朝夕の涼しさ、虫の鳴き声に癒やされる素敵な季節になってきました。

さて、皆さんの心と体は順調ですか。毎日三食のご飯はおいしく食べられていますか。睡眠時間はうまく確保できているでしょうか。勉強、部活、そして人間関係……。毎日の生活にはいろいろな問題がつきものですが、心身の健康のベースは食事・睡眠・排泄です。今一度自分の体調や生活時間を見直してみましよう。

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（H29年7月実施）

1年生（人数 276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。」	35%
3位	「自分がどんな職業に適しているか分からない。」	33%
4位	「気が散って勉強に集中できない。」	26%
5位	「宿題をやる気がしない。」	25%

2年生（人数 278人）

1位	「希望通り進学・就職できるか不安である。」	27%
2位	「ふだんでも、起きた時に疲れた感じがする。」	20%
3位	「自分がどんな職業に適しているか分からない。」	19%
4位	「勉強の仕方が分からない。」	17%
	「気が散って勉強に集中できない」	17%

3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。」	28%
2位	「ふだんでも、起きた時に疲れた感じがする。」	20%
3位	「気が散って勉強に集中できない。」	14%
	「宿題をやる気がしない。」	14%
5位	「過去のいやな出来事をくよくよ考える。」	12%

まじめに生きていれば、不安や悩みがあって当然です。それらから「逃避」するのも一時的なストレス回避のための一つ的手段ですが、「耐性」を身につけることで人は成長します。今、悩んでいて苦しくても必ず終わりがあります。未来は開けると信じて突き進んでいきましょう。

不安が重なり行き詰まった時、人に話すことで自分の思考が整理されたり、多面的に物事をみることができたりします。校内の教育相談室（4階教育相談研修室・2階被服準備室・1階保健室）を適宜利用してください。最近昼休みや放課後に相談に来る人が増えました。悩み解決の方法は人それぞれ……。自分にあった方法を見つけていきましょう。

*裏面に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。

♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥やっぱり大切なこと♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

西高勤務9年目となりました。今回は、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ふことを書きます。

《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の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》

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、 Pasta、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なってください。自分がどうしたいのかを周りの人(クラスメイト・先生・親)にきちんと伝えてありますか。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、吸収率の高い年代です。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。今年西高創立100周年、卒業した先輩方から高校での3年間がいかに貴重であるかを聞き知るでしょう。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ものが当然です。しかし、今ここは様々な物や人を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。