

Rising Moon



夏来たる 診察室の 絵がかわり



作 茨城県 中学3年生

突然の梅雨明け、そして、一気に猛暑・酷暑・激暑。保護者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。1学期も残すところ、2週間となりました。生徒たちの心は早くも夏休みに向かっていますが、これからの2週間はとても重要です。当たり前のことを徹底的にやる、いわゆる、「凡事徹底」がキーワードだと思います。生徒の皆さんには、授業や自学への取組、時間を守る、決まりを守るなど、自分を高める努力を惜しみなく続けてほしいと思います。保護者の皆様におかれましては、お子様へのお声かけをよろしくお願いいたします。

7年生GHP (グロウイングハートプロジェクト)



7月3日(木)、7年生を対象に、スクールカウンセラーによる標記活動を行いました。テーマは、「コミュカを上げる ～アサーティブコミュニケーション～」でした。

アサーティブコミュニケーションとは、「お互いを尊重しながら意見を交わすコミュニケーション」のことです。アサーティブ(assertive)とは「自己主張する」という意味を持ちます。自己主張といっても、自分の主張を一方的に述べることはありません。相手の意見も尊重しながら、自分の意見や要望を伝えることを指します。異なる文化や状況での解釈の違いに注意が必要で、適切に用いることでコミュニケーションを円滑に進める効果があります。

生徒たちがこの活動を通じて心がけたこと(聞く・伝える)

- 【聞く】・相手の話を想像しながら、うなずきながら聞いた。
 - ・頭でその人が話したことを整理し、繰り返して聞いた。
 - ・相手が話し終えるまで待ち、話しが終わってから質問した。
- 【伝える】・相手の目を見て、相手が分かるように話すことができた。
 - ・比喩表現を意識した。
 - ・伝える順序を考えた。



なお、GHP最後を締めくくる9年生は12月初旬に内容を変えて実施します。



暑い夏はなぜイライラしやすいのか？ 気温が心理に与える影響を知ろう



○ 気温や天気を与える「心への影響」

気候は私たちに様々な影響を与えます。これまでに、この教育相談だよりで、「冬季うつ」・「季節の変わり目の体調変化」・「梅雨の時期の憂鬱」などを紹介しました。適度な暑さは人を活発にさせますが、気温が30度を超える酷暑になると心身にデメリットが生じます。もし、あなたが夏にだけ心の不調を感じる場合は、猛暑が影響しているかもしれません。猛暑は、次のような影響を心に与えると言われています。

(1) イライラしやすくなる

気温が上がるとイライラしやすくなりますが、これは、暑さによる発汗などの不快な感覚から集中力や判断力が低下することが原因だと考えられています。ほかにも、熱くなった体感温度を下げるために身体の動きがセーブされたり、エネルギーを消費したりすることで、気持ちは前向きなのに身体が思うように動かせないという葛藤からイライラにつながるとも考えられます。いずれにしろ、暑すぎる気温下では思考や行動が思うようになくなるためイライラしがちになってしまうのです。

(2) 疲れやすくなる

気温の上昇は、疲れやすさを感じさせるだけでなく、食欲の減退や眠りにくさもまねきやすく、疲れが起きてしまうことも。とくに猛暑は熱中症など、分かりやすい身体の不調も引き起こします。

身体の不調は心に影響を与えやすく、疲れがたまることで活動量も低下します。酷暑が続くと気付かないうちに自律神経が乱れてしまうため、「身体は元気なのに、なんだか疲れが取れない…」という人も増えるのです。

○ 暑すぎる夏を乗り切るには

人の気持ちは自分の力だけでコントロールするには限界があります。ですから、自分にとって快適な気温を見つけ、心身ともに健康な状態を作り出しましょう。以下より、暑い夏を乗り切るヒントを2つ紹介します。

(1) イライラは暑さのせいだと思おう

もし、暑い日にイライラしたら、「イライラするのは暑すぎるせいだ!」と割り切ってみましょう。多くの人が、イライラややる気が出ないのは自分のせいだと思いがちですが、人の身体の仕組みを考えると、暑い日は当たり前のことです。心のメカニズムを知り、余計なイライラをなくしませんか。

(2) 近くに涼める環境を用意しよう

酷暑は心身の不調を招きやすくしますが、適度な暑さは人の気持ちを開放的にするため、自分で涼める環境を用意してみましょう。たとえば日かげ。暑いと感じたら、すぐに日陰に入って身体を涼めることで、イライラを減らしたり気持ちを落ち着けたりすることができそうです。

【参考:電気業界の就職支援サイト Watt Magazine】

相談機関などの紹介

今年は見られそうです



いよいよ長期休業(夏休み)に入ります。その間子供たちは、多くの時間を家庭で過ごすことになります。家族が一緒にいる時間が長くなりますので、日頃は十分に話せない進路のことなど話題にしてみてください。また、子供たちは日頃あまり見ないニュース(トランプ関税、中東紛争、令和の米騒動、参議院選挙など)について一緒に考えてみるのもよい社会勉強になるでしょう。家族団らん、子供たちの成長につながる、思い出に残る夏休みになることをお祈り申し上げます。

一方、保護者の皆様には、子育てにかかる様々なお悩みがあると思います。そこで、以下の相談機関などを紹介しますのでご利用ください。なお、夏休み中もスクールカウンセラーが来校します。こちらもご活用ください。

【岩国市おしゃべり広場 ほっこり】

○ 7月16日(水) 10:30~12:00

○ 8月20日(水) 10:30~12:00

*対象:子育ての悩みや不安をもつ親
申し込みは別紙二次元コードから

【岩国ファミリーピアサロン・つなぐ】

○ 8月25日(月) 13:30~16:00

*対象:不登校・不登校生徒をもつ親
申し込みは別紙二次元コードから

【スクールカウンセラー来校日】

○ 8月 6日(水) 9:00~12:00

○ 8月25日(月) 9:00~16:00

*申し込みは、中学校(22-0108)へ

今日は7月7日、七夕ですね。

七夕は、織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。

昔あるところに、神様の娘の織姫と、若者の彦星がいました。織姫は機織りの仕事をしていた働き者。彦星は牛の世話をしているしっかり者でした。やがて2人は結婚しました。

すると、今まで働き者だった2人は急に遊んで暮らすようになり、全く働かなくなっていました。

怒った神様は、2人の間に天の川を作って離してしまいました。悲しみにくれた2人は泣き続けました。それを見た神様は、前のようにまじめに働いたら、1年に1度だけ、2人を会わせてくれると約束しました。

それから2人は心を入れ替えて一生懸命働くようになったのです。

そして、2人は年に1度だけ天の川を渡って会うことが許されるようになり、その日が七夕とされるようになりました。

(その他にも、諸説言い伝えがあります。)

例年7月7日は梅雨の真っ只中で、ほとんど天の川を見ることができませんでした。今年は梅雨が明け、晴天が続いていますのでチャンスですね! 東の低い空方面です!

さあ、生徒の皆さん、保護者の皆様、今年は小さい頃を思い出して短冊に願い事を書いてみませんか? 「〇〇〇が叶いますように…」



【今後のスクールカウンセラー来校日】

7月10日(木)の午後のみ ・ 7月14日(月) ・ 8月6日(水)

申し込みは、担任の先生、または、教育相談担当(村井)まで 22-0108