

# 教育相談だより 10月号

R5.10.2

鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係



## …メンタルケア していますか? …

季節の変わり目に風邪が流行り始めると、私たちは手洗い、うがいをしたり、早く寝るなどして身体をいたわり、不調を予防して健康を保とうとします。しかし、心の健康を保つための予防やケアは、出来ていますか? 心も身体と同じで、ケアが必要です。私たちは、外の気温や気圧が急に下がったり、身の周りで予想もしない衝撃的な出来事が起こるなどのストレスがかかると、さまざまな反応が出ます。そうした時には自分の心と身体のサインを見逃さず、調子を整えて過ごせるように、ケアしましょう。

### 心の変化

- ・涙が出る
- ・やる気が出ない
- ・ぼーっとしてしまう
- ・悪い事ばかりを考えてしまう
- ・不安になる
- ・イライラする

心と体はつながっている



### 身体の変化

- ・眠れない、寝てもすぐに起きてしまう
- ・食欲がない、食べる量が少なくなる
- ・体がだるい
- ・腹痛、下痢が続く
- ・声が出なくなる
- ・頭痛

こうした反応が出るのは自然なことで、つらい・しんどい感情はためこまずに、外に出した方が心の不調が長引かないそうです。ショックや落ち込みが強すぎて泣けないこともあります。

- ★ 泣ける時にはがまんせずに、しっかり泣く
- ★ つらい感情は、ためこまないで発散する
- ★ しんどい気持ちは、言葉にして聞いてもらう

ストレス反応は、人それぞれちがう形で現れます。自分一人で解決しようとせず、話せる人に相談したり、カウンセリングを受けたり、それでもつらい時には、専門の医療機関を受診することも必要です。



絵 NPO法人ぶるすあるは

### カウンセラー来校日

10/16 (月)

10/23 (月)

10/30 (月)

事前に予約をお願いします  
担任の先生か川村まで

## スポーツとメンタルトレーニング

試合が迫ってくると、気持ちがたかぶったり、不安におそわれたりします。本番まであと数日という時期になれば、そこから技術や体力面で劇的なレベルアップは難しい。だからこそ、「心の準備が重要」になってくるそうです。試合当日、直前までの心の整え方についてスポーツ心理学が専門の高妻容一先生(東海大学体育学部)が右のように紹介しています。 「高校生新聞」,2019年より



2年Tさん

試合前は、誰よりも大きな声を出して気持ちを調整します

### おすすめの過ごし方

- |     |  |
|-----|--|
| 前日  | <input checked="" type="checkbox"/> 持ち物を最終確認               |
|     | <input checked="" type="checkbox"/> 可能なら相手(チーム)を分析し、対策を立てる |
|     | <input checked="" type="checkbox"/> 会話はポジティブに              |
|     | <input checked="" type="checkbox"/> 眠れなくても目はつぶる            |
| 当日  | <input checked="" type="checkbox"/> 食事は必ずとる                |
|     | <input checked="" type="checkbox"/> 会場に着いたらあいさつ            |
|     | <input checked="" type="checkbox"/> 試合が行われるグラウンドや体育館を下見    |
| 試合中 | <input checked="" type="checkbox"/> 相手に先行されても前向きな声掛けをする    |
|     | <input checked="" type="checkbox"/> 何より試合を楽しむ              |