

教育相談だより 3月号

R6.3.1 鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係



始まりと終わり

学校は1年の始まりが4月、3月が終わりという1年間のサイクルです。

先月、吹奏楽部の定期演奏会のステージで、卒業を前に3年生が一言ずつ話していました。「3年間の部活動は楽しいことばかりではなくて、つらいことも、もちろんあって。だけど最後に満足できる演奏ができたので良かったです。」と涙を流して話していた3年生の姿に感動しました。部活動に限らず、キラキラな楽しいだけの出来事がそう毎日続かない。過ごした時間をふりかえってみた時に、つらいことや苦しかったことがあるから、そこを乗り越えた後の喜びが何倍にもなるのでは？そして「また次も頑張ろう。」と思えるのではないかと思います。4月に始まった1年がもうすぐ終わろうとしています。

どんな出来事がありましたか。そして、今あなたはどんな気持ちでいますか。

★気持ちの切り替え法: 嫌なことがあって楽しくないときは？

その① 楽しい予定をたてる！

休日、春休みのプランなど未来のことを考えることで、気持ちも前向きになります。大切なのはイベントではなく、計画を練るという作業。ノートや手帳、スマホにプランを書く(手先を動かす)と脳が作業に集中し、嫌なことを一時的にでも忘れられます。ネガティブな気分のときは、手と脳を動かして楽しみを見つけましょう！春休みは自分の将来を考えたり、これから先の計画をたてるよいチャンスです。

その② 気持ちを安定させる

嫌なことをグルグル考えない。イライラしていませんか？静かで落ち着いた音楽を聴く、好きな香りを楽しむなどして聴覚、嗅覚から心を落ち着かせましょう。

温かいお茶やココアなどの飲み物も効果的。内側から身体を温めると、張り詰めた神経がゆるんで気分が落ち着きます。



参考:「楽しくない気分をパッと切り替える3つのヒント」ザ・チェンジ より

校長先生からのオススメ 「目の体操」

「嫌なことがあると、そのことが頭の中をぐるぐると回ります。そうすると集中力もなくなり・・・。」このような経験は皆さんあると思います。対処法として「眼球運動」を紹介します。嫌なことが頭に浮かんだら眼球を左右に20～30回ほど動かしてみてください。この方法で、右脳、左脳の両方が刺激されます。右脳はストレスを感じ、それを対処しようとし、左脳はショッキングな出来事も「どうでもいい記憶」として処理します。眼球を左右に動かすことにより、ストレスは「どうでもいい記憶」として処理されていきます。



私は毎朝、通勤時の車の中で信号待ちの時間等この方法で「目の体操」をしています。どんな嫌なことでもすぐに楽しく感じる毎日です！（校長 辻中孝彦先生）