

敦賀気比保健だより

令和元年 5 月 保健室

長〜いGWはいかがでしたか？休みの間に元号も変わりました。新しい時代の始まりです。

日本では、4月に学校や会社が始まり、なれた頃に長い休みが入ることで、休み明けの5月は緊張や不安が再燃し、「5月病」というメンタルの落ち込みがあることが特徴とされています。今年は10連休ということで、不登校が増えるのではないかと心配されています。

さあ、保健室からハッピーな立ち上げりのために有効な方法を紹介します！



数年前に、本校生徒のうち、勉強も部活動もがんばって、ごきげんな毎日を送っている人にインタビューを行いました。いつも元気に過ごしている秘訣を聞きました。参考にしてください！

目標を持つ〜大きな目標がベスト。目先だけじゃなく、当面の目標を持つことが大事

☆「中間テストで赤点を取らない」「クラスで一番になる」「総体で入賞する」「インターハイで優勝する」
「12時までに寝る」「弁当を自分で作る」「朝練に毎日参加する」「背を5センチ伸ばす」「恋人を作る」…

☆★

目標を達成するためにはどうすれば良いかを考えます。成績を上げるためには授業中居眠りしないように早く寝る、早く寝るためには、スマホは枕元に置かない、筋肉をつけるためには欠食せずに、栄養バランスを考えた食事をする、間食はしないなど、生活習慣を整えることは目標達成の早道です。

親、家族と仲良くする。親の言うことに耳を傾ける。親に感謝の気持ちを持つ

☆中学生は青年期前期、高校生は青年期中期という発達段階。生理的な体の変化からは「思春期」。

青年期前期・中期の発達課題は「親からの自立」☆

しかし、実際には親に「依存」せざるを得ず、心は「親の管理を受けたくない」と考えます。つまり「親がうざい」のです。「親からの自立」は親から干渉されず、好き勝手することではありません。親に注意されなくても、睡眠や食などの生活習慣を自律すること。自己コントロールできるようになることです。食事中はスマホをいじらず、家族と会話を楽しむ、学校での出来事を報告する、食事の前後には「いただきます」「ごちそうさま」「おいしかった、ありがとう！」と言ってみましょう。あたたかい、優しい気持ちになりますよ。

いろんなタイプの友だちと仲良くする。先生の指導を聞く。学校の規律を守る。

☆学校は、一日の大半を過ごす場所。友だちや先生は家族とは違う重要な他者。☆

「親からの自立」は友人の意味も変化させます。自分の考えや趣味を同じくする友人との絆が深まるとともに、自分とは違う面を持つ人とも付き合えるようになるのがこの時期です。そして、世の中で一番「うざい」のは親より先生という人も多いのでは？でも、先生の言うことは、とりあえず、聞いて下さい。教科のこと、部活のことをはじめ、皆さんのためになることをたくさん話しています。決して損はさせません！インタビューの中で「先生を好きだからがんばる」「先生も喜んでくれたし」と先輩たちは語ってくれました。

さらに、「学校の規律」は何のためにあるのか、今一度考えてみましょう。「社会のルール」と同じで、普通にすごしたいと考える皆さんが快適に過ごすためのルールであり、マナーなのです。

目標があり、家庭も学校も楽しい…自分自身のちょっとした工夫で実現可能です。応援しますよ！