

こころの天気図

第5号

令和元年7月17日(水)発行
敦賀気比高校・同附属中学校 教育相談室

メールアドレス sodan@tsurugakehi.ed.jp



ああ、夏休み！

早いもので、1学期も終業式を残すばかりとなりました。

そして待望の夏休みが始まるわけです。

学校での授業がなくなる分、どこかに旅行したり、日頃できないことにチャレンジする機会に恵まれますから、今からワクワクしている人もいるでしょう。また、そうした計画を実行するための費用を捻出しようと、アルバイトを考えている人もいるかも知れません。

その一方で、夏期特別講座、部活動の練習や合宿、そして大会等で忙しい人も、きっとたくさんいることでしょう。

特に、大学入試や就職試験を控えている人にとっては、「夏を制する者がチャンスをつかむ」と言われています。この夏休みは、やるべきことが山のようにあり、本当につらく苦しい日々が続くかもしれませんが、それを乗り越えていってほしいと思います。

そして、皆さんが生き生きとした姿で2学期をスタートしてほしいのですが、「夏休み明けというのは、中高生の自殺が多い時期の1つである。」という気になるデータがあります。

自殺する理由は人それぞれであり、何が原因なのかを絞り込むことは不可能です。

しかし、共通点は何かと考えたとき、つつい夜更かしをするなど、普段学校がある日とは異なるリズムで生活していることに気づくと思います。

明日は休みだと思うと、羽を伸ばしてのんびりしたいと誰もが思うことですが、そのようにして乱れた生活を続けていると、もとの規則正しい生活に戻すのは大変です。

このことは、自分自身の部屋を考えればよく分かると思います。

整理整頓に気をつけ、毎日掃除をしていけば部屋はきれいに保たれますが、「休みの日に片付ければいいや」などと考えて物を出しっ放しにしておくと、あっという間に無残な部屋になってしまいます。(かくいう筆者の部屋も、寝る前に読んだ本が、枕元に散乱していますが・・・)

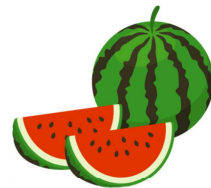
こうなってしまうと、ほんのチョットしたこと(本を本棚に戻す)でさえも面倒になり、いざ元の状態に戻そう(休みの日になったから片付けよう)と思っても、「また今度しよう」などと思い、いっこうに片付かない状態が続いてしまうのです。

こうしたことを考えると、これから始まる夏休みを有意義に過ごし、元気よく2学期を迎えるためには、**生活のリズムを変えない**ということが大切なのです。そして、生活のリズムを整えるための秘訣は、**毎日同じ時間に起きて朝食をとる**ということであり、こうした行動をとるためにも、**毎日同じ時間に寝る**ということです。

なかには、「夜の方が集中して取り組める。」という人もいますが、夜型の生活をするのはあまりお勧めできません。なぜなら夜は、何かと誘惑が多い時間帯だからです。それも、よい誘惑なら大歓迎なのですが、多くの場合そうではありません。その証拠に、SNSなどの投稿文章の統計を分析すると、夜中の12時を過ぎてから、さらに2時を過ぎてからのものは、非常にネガティブな言葉が氾濫するという事実があります。どんなに明るい人でも、ネガティブな状態に置かれたら、明るいままではいられなくなります。

ですから、できるだけそういった状態から抜け出すこと、つまり、**早く寝ることが、皆さんの心の健康を守る秘訣**なのです。

ネガティブな状況(夜型の生活)に身を置くことで、万が一にでも、あなたが自殺を考えるようなことがあってはなりません。そのためにも、この夏休みは、あなた自身の心と向き合った生活をしてみてください。



スクールカウンセリングのご案内

8月は次の日程でスクールカウンセリングを行います。

気持ちが少し疲れて、誰かと話してみたいと思う人は、教育相談室まで申し出てください。

第1回 8月27日(火)

(8月は1回のみです。)

※ スクールカウンセラーの先生のご都合で、日程が変更になることもあります。あらかじめご了承ください。