教育相談だより No.5

ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

令和６年７月２２日
氷見市立北部中学校
教育相談部

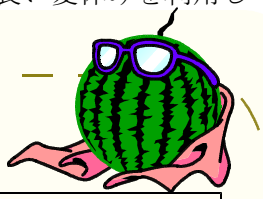
夏休み目前です

早くも１学期が終わろうとしています。皆さんにとってこの数ヶ月間は充実したでしょうか。プラス思考で過ごしていた人にとっては、毎日楽しい日々だったと思います。その逆の人もいることでしょう。何か不満が残り、不完全燃焼だったと感じている場合、**「考え方のくせ」が原因**かもしれません。

いつもマイナス思考の人が、急にプラス思考に変わることは困難です。それは、マイナス思考でいることが、無意識のうちに当たり前になっているからだと思われます。人によっては、いつもマイナス思考でいることが自然すぎて、「幸せになることが怖い」と感じることさえもあるようです。

しかし、**私たちには誰でも幸せになれる権利**をもっています。何に対してもプラスに考えられるようになるためには、自分の脳の「訓練」が必要です。**脳が、前向きになる指令を出す**ように自分で「考え方のくせ」を修正するのです。２学期に楽しい気持ちでスタートできるよう、長い夏休みを利用して、**脳がプラス思考になる訓練**をしてみてはいかがでしょうか。

～　脳がプラス思考になるための方法　～

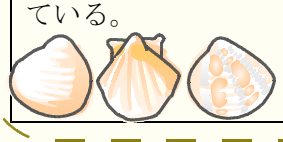


■「ありがとう日記」をつける

毎朝、起きたら一番に自分が感謝していることを書き出す。ささやかなことでも自分の人生にプラスの変化をもたらしてくれるものを書き留めることで、考え方を変えられる。

■外の空気を吸う

最近の研究では、50 分ほど公園を散歩するだけで、ほとんどの人がより明るい気分になり、記憶力と注意力がアップすることが立証されている。さらにもう 40 分歩くと、うつ病を予防する効果もある。不安や気分の落ち込み、ストレスに悩まされる可能性を低くするとされている。



■ポジティブな人たちに囲まれて過ごす

ネガティブな感情は伝染するため、気分転換が必要だと感じたらポジティブな人たちと時間を過ごしてみる。否定的な発言や愚痴が目につきやすい SNS を見ないようにするのもコツ。

■立ち方を変えてみる

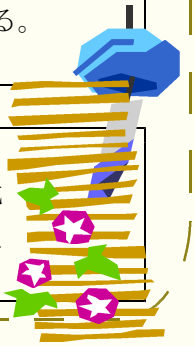
背筋を伸ばし、胸を張り、肩を後ろへ引いた「体を大きく広げる」姿勢“パワーポーズ”をとると自信が湧いてくる。

■ポジティブなことを思い出す

これまでにあったポジティブな体験をひとつ思い出して、30 秒間そこにすべての意識を集中させる。そうすると、その体験から連想される幸せな記憶が呼び起こされ、紐づいているプラスの気持ちを五感のすべてで感じることができる。思い出すことで、前向きな思考を取り戻せるだけでなく、ストレスに対処する能力も高まってくる。

■瞑想する

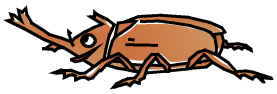
日常的に瞑想を行うと脳の構造そのものが変化し、うつや肉体的苦痛が和らぎネガティブな考えにつながるのを取り除くことができる。



夏休みに向けて

★ルールを守って過ごしましょう★

生徒指導部からも「夏休みの心得」という案内が出ています。世の中に、ルールがないとめちゃくちゃな社会になるのは想像出来ると思います。**私たちはルールや決まりに守られている**からこそ、安全・安心に楽しく、かつ幸せに過ごすことができています。時には厳しいと思われるルールがあるおかげで、命が守られることも多々あります。ルールや決まりの意味をきちんと考えながら、再度よく読んでおいてください。



★夏休み中に相談したいときは・・・★

誰にも悩みを言えず、ストレスを抱えていませんか？そんなときは、誰かに話すだけでも問題解決のきっかけになることがあります。どうしても人に言えないという場合も、相談できる場所があります。自分のことを全く知らない人であれば言えるという場合、どうしてよいかわからなくなった場合は、以下の連絡先を参考に、遠慮なくアクセスしてみてください。

★２４時間子供 SOS ダイヤル：文部科学省　**0120−0−78310**
★富山県総合教育センター
　学校生活に関する相談　　**076−444−6167**
　いじめ相談（２４時間対応）**076−444−6320**
★富山県　子ども・若者総合相談センター（面談要予約）**076−411−9003**
　月曜日～金曜日（午前９時～午後５時：祝日・年末年始を除く）
　〈E-mail〉info@kodomo-wakamono.toyama.jp　*LINE 相談も可能
★子どもほっとライン　**076−443−0001**
　月曜日～金曜日　午後５時～午後９時：土日・祝日・お盆・年末年始を除く）
　〈E-mail〉kodomohl@tam.ne.jp　　＊大学院生や大学生等が相談者です。
★西部教育事務所「相談室」（高岡総合庁舎　５階　高岡市赤祖父２１１）
　月曜日～金曜日　８：３０～１７：１５　＊生徒及びそのご家族が対象です。
◆電話相談　**0766−26−7830**（相談専用）　◆来所相談（上記に電話して日時の予約）

相談員（SC,SSW等）の8月・9月の勤務予定

★ｽｸｰﾙｶｳﾝｾﾗｰ(SC)★・・・大坂先生
（水）午前中　*日によって多少時間がずれます。

８月３０日（金）
９月　４日（水）
　１０日（火）
　１８日（水）

★ｽｸｰﾙｿｰｼｬﾙﾜｰｶｰ(SSW兼いじめ対策SW)★・・・櫻井先生
（月）（金）＝ 14:30 ～ 16:30（木）＝ 13:30 ～ 16:30
８月２９日（木）　３０日（金）
９月　２日（月）　５日（木）　９日（月）
　１９日（木）　２０日（金）　２６日（木）
　２７日（金）　３０日（月）

★頭の体操★

素敵な夏休みを♫

【問題】下の文字を並べ替えると何になるでしょう？

①えとくすり　　②いしずりな　　③うきでぎなん