



◆ 学校生活に関するアンケート実施中 ◆

ゴールデンウィーク明けの校外学習や修学旅行、各種大会の疲れはとれたでしょうか。梅雨シーズンは、特に天気に関心が左右されそうですが、上手に乗り越えたいところです。

さて、この時期、保護者の皆さん、生徒の皆さんに分け「学校生活に関するアンケート」を実施中です。新年度開始後の約2ヶ月を振り返り、**何ができているのか何に困っているのか**整理するよい機会ととらえていただければと思います。

教育相談期間(6月2日～6日)には、担任の先生が、生徒と個別面談を実施する予定です。限りある時間での面談となりますので、相談したいことがある場合は、事前に申し出ることをお勧めします。

湿度と暑さの関係



一区切りつくと、緊張感のほぐれと共に心身に不調を来すことがあります。それに加え、湿度が高まり始めたこの時期は、不快さを感じるものです。



湿度は、体感温度を大きく左右する要素といわれています。汗は蒸発するときに身体から熱を奪い、体温を下げる働きをするため、湿度が低ければ、汗が蒸発しやすくなり涼しく感じます。

一方で、湿度が高い場合は、汗が蒸発しにくく体温が下がりづらくなるため暑く感じます。湿気が多いと、より一層暑く感じる理由が納得できますね。天気予報を始め、教室や廊下に置いてある湿度計を時々観察し、衣服の調整をするとよいかもしれません。

また、暑さにより人は**イライラ**したり、**乱暴な言葉や態度**になりがちです。それが人間関係のトラブルにつながることもあります。

少し怖い話をすると、フランスの小説家アルベール・カミュの、「異邦人」という小説に、「殺人の動機は太陽が眩しかったから」という表現すらあります。

これは極端な話かもしれませんが、実際に自分にとって不都合なことが生じたときに、湿度や暑さのせいにするのはいかなるものかと感じます。**自分の心と体は、自分でコントロールし、自分で責任をもってメンテナンス**したいものです。

どこまでが自分の
限界かを知っておく
ことも大事です



昨年度、本校で、負の感情をコントロールするための「アンガーマネジメント」に関する研修会を行いました。様々な方法がありますが、冷静になるためのヒントを裏面に記載します。

イライラしたときの対処法

- ◆深呼吸する
- ◆窓を開けて新鮮な空気に触れる
- ◆手のひらのツボを刺激する
- ◆好きな音楽を聴く
- ◆外の景色を見ることに集中する
- ◆せんべいを食べる
- ◆氷を握る

*以下の対処法も、ぜひ知っておくことをお勧めします。



◆「6秒」待つ・・・「反射的に行動しない」ことが最重要

脳研究の第一人者の柿木隆介氏によると、感情をつかさどる大脳辺縁系で怒りが発生してから理性をつかさどる前頭葉が働き始めるまでには、3～5秒かかるそうです。前頭葉がイライラを抑えるまで待てば、いくらか冷静さを取り戻すことができるということです。



◆「怒りを点数化」する

6秒待つ間に、10段階で怒りに点数をつける方法です。心が平穏な状態を0、最大の怒りを10として考えます。怒りを客観視することが目的です。「今のは2点だからスルーして、今やるべきことをしよう」「8点だから、きちんと相手に伝えて解決しよう」などと、その後の行動を冷静に判断できることを目指しましょう。



◆いったん「その場を離れる」

6秒たっても怒りが収まらない場合、その場をいったん離れるとよいでしょう。可能であればトイレへ行くなどして、怒りの対象から気をそらす方法です。

怒りの感情に振り回されないために、できることをやってみましょう。対処法を知っておくだけでも冷静さを失うことは減るはずです。

◆相談員(SC,SSW等)の6月の勤務予定◆

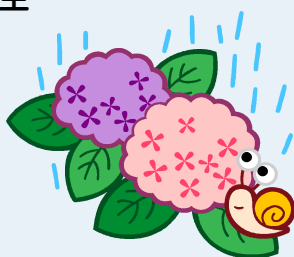
★スクールカウンセラー(SC)★ 二上先生

6日(金) 8:30-12:30

12日(木) 12:40-16:40

19日(木) 12:40-16:40

26日(木) 12:40-16:40



★氷見市SSW★ 加納先生

2日(月) 9:00-12:00

6日(金) 9:30-11:30

10日(火) 13:30-16:30

13日(金) 9:30-11:30

16日(月) 9:00-12:00

20日(金) 9:30-11:30

23日(月) 9:00-12:00

27日(金) 9:30-11:30

30日(月) 9:00-12:00

★スクールソーシャルワーカー★ 櫻井先生

(SSW兼いじめ対策SW)

3日(火) 12:30-16:30

5日(木) 14:30-16:30

10日(火) 12:30-16:30

17日(火) 12:30-16:30

19日(木) 14:30-16:30

26日(木) 14:30-16:30

面談をご希望の際には
担任やカウンセリング指導員を
通してご予約ください。

②予定が変わる場合があります。