



教育相談だより(令和6年12月)

土浦一高・附属中学校教育相談室

寒くなってきましたね。皆さんの家の暖房器具はエアコンでしょうか、ストーブでしょうか、炬燵でしょうか。心も身体も温まる時間を大切にしたいですね。

本校のスクールカウンセラーの戸田周公先生からメッセージが届きました。

参考にしてくださいませ。

保護者の皆様、生徒の皆様

今年度もいよいよ受験シーズンが近づいてまいりました。受験やテスト、課題のプレッシャーなどによる持続的な強いストレスにより、体調不良(腹痛、頭痛、不眠等)、朝起きられない、強い疲労感、過去の後悔や未来への不安を繰り返す、学校に行きたくないなどの症状が出る場合があります。そんな症状が気になったり、心身の調子が崩れてしまったりした際のご提案をいくつか致します。

1・強い不安がある場合は、信頼できる人に話してみる。言語化することで不安がだいぶ軽減することがあります。逆に言語化せずにため込んでしまうと、身体症状や精神症状が出やすくなる場合があります。ただただ話を受け止める時間を作ることを提案します。医療機関も含めた第三者と話すこともお勧めです。スクールカウンセラーもご活用ください。

2・負担をいったん軽減し、十分な睡眠時間を確保する。高校生は8~10時間の睡眠時間が推奨されています。※参照:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」。

3・適度な運動習慣。血流の改善や、神経伝達物質の適正な分泌で不安の軽減、やる気の向上につながると思います。※参照:WHO「身体活動及び座位行動に関するガイドライン(2020年)」

4・深呼吸やマインドフルネス(瞑想)を生活習慣に取り入れて、いったん期待されている役割(理想の自分)から抜け出し、頭を空っぽにしたり、ありのままの自分を感じたりすることで、ストレス軽減につながると思います。※心拍変動の改善にもつながります。

5・目標設定を今の状況に合ったものに変更し、スモールステップで勉強を行う。不安な自分を受け止めながらも、勉強はちょっとずつ続けてみる。※何か作業をしていると不安が軽減します。スクールカウンセラーと一緒にスモールステップの計画を立てることもできます。

6・スマートウォッチの活用。スマートウォッチによっては、心拍変動(HRV)、皮膚電気活動(EDA)などを測定し、自律神経の状態から健康状態やストレスレベルを把握することができます。

