

【教育目標】 「主体的に行動する」「すすんで貢献する」「多様性を理解する」「新たな考えを創造する」

令和6年度第5号

令和6年9月3日

「高島なかよし通り学びのエリア」
高島幼稚園・高島第二小学校・高島第二中学校

◆生徒の様子は学校ホームページをご覧ください



高二中だより



〒175-0082 東京都板橋区高島平 2-24-1

Tel 03 (3936) 1591 Fax03 (3935) 6441

板橋区立高島第二中学校

校長 小泉 良太

～夏休み明けのしんどさとうまく付き合う方法とは～

長い夏休みが明け、2学期がはじまりました。暑い日が続く、学校のことを考えるとしんどくなってしまうことは、多々あると思います。そこで、今月号は、本校のスクールカウンセラー新井さんから夏休み明けのしんどさとうまく付き合う方法について、脳のメカニズムなどの解説も含めてアドバイスをもらいましたのでご紹介します。

◇夏休み明けのしんどさの正体とは…?



夏休みが終わって、学校が始まる時、とても気分が落ち込んだり、なんか不安になって、頭の中でぐるぐる考えたり、なんかよくわからないけど落ち着かなかったり、嫌な気分になったり辛い気持ちになる事があります。

では、何故夏休み明けにそんな気持ちになりやすいのか…それは脳が危険信号を送っているからです。

学校には、いろいろな刺激があります。例えば…人がたくさんいたり、色々な人の関わりがあったり、しなきゃいけないと感じさせられることが色々あったり、他人と自分を比べてしまうことがあったり、何か怒られたり、注意されたりするかも思ったり、たくさんの騒がしい音があったり…色々な刺激があって、それが自分で気づいているところでも、全く気づいていないところでも、実はストレス(心の疲れ)になっていたりします。

そしてこのようなストレスになる刺激は、普段からその中にいると少し慣れて「疲れるけどなんとかやっていける」くらいに感じるので。しかし、一度そこから離れて緊張がほぐれたあとで、その場所に行くとなると、脳が「危険なところに行くんだ」と反応して、たくさんの危険信号を送ってきます。その危険信号が憂うつな気分や不安や嫌だ、つらいという気分をつくっていきます。

そして、その信号は学校がはじまる前日から当日の朝に1番強くなるので、そのときにつらい気持ちがとても大きくなります。

これが長い休みのあとの学校に行くときに感じるつらさやしんどさの正体です。

◇しんどさとうまく付き合えばいいのか?

では、そんなつらい気持ちになったらどうしたらいいのか…? 2つのパターンに分けます。



① 学校に特に嫌なことや辛く感じることはないけどそういう気持ちになるとき

→ つらい気持ちをあえて見て見ぬふりして、なるべくいつも通りの生活を送る。

脳が現実のつらさ以上の間違った強さの危険信号を送っているため、学校生活を送っているうちに段々信号を減らしていき、つらい気持ちが段々減っていきます。

② 実際に学校に嫌なことや辛く感じるがあるとき

→ SOSを出そう! 誰かに相談してみよう。



この気持ちを我慢して無理に学校生活をしてしまうと、つらい気持ちがどんどん増えてしまいます。その時には7月にSOSの出し方講座資料でお伝えしたように、信頼できるだれかに相談をしてみてください。SOSを出すことはとても難しいですが、悩みの沼から抜け出すには、言葉にする(話す・書く)ことが大切です。

◇スクールカウンセラーもいます!

親や友達、先生にも話しくいなく…けどなんだかかもやもやを話したい…。ちょっと気晴らしに話したい。そんな時には、学校にいるスクールカウンセラーもいます。

★いついる?: 毎週金曜日 9時~放課後(お昼休みと放課後がみんなが相談できる時間です)

★どこにいる?: 2階 東校舎 高ニルーム、さつきルーム(美術室の奥あたり)

★誰がいる?: カウンセラーは男性と女性の2人います。

高ニルームに男性のカウンセラー、さつきルームに女性のカウンセラー、がいます。

★すぐに話せる?: その時間に相談が入ってなければ、フラッと遊びに来てもらってもいいです。ただ、相談がある場合は、予約をした方がゆっくり時間をとることができます。先生に予約をとってもらうか、高ニルームかさつきルームに顔を出して予約を直接取りに来てもらうのもいいです。



以上のことを参考にして、しんどさとうまく付き合い解消につなげていってください。2学期も頑張ってください。