



『ひかり』の声

スクールカウンセラー（SC）秋山邦久・浅沼知一・伊勢谷凡子・上村佐知子・
佐々木百合・佐藤さゆ里・菅原由起子・三浦奉宣・濱田拓（文責）

【☆心が乾くと、痛いんだよね!☆】

暑い日が続いております。高校野球の秋田県予選が始まり、まさに夏休みに入ろうとしているこの時期、いろいろとモードの切り替えということがテーマになってきます。

まずは生活の切り替えです。夏休みに入り、みんなが同じ時間に登校するわけではないため、部活動に合わせて、家族の生活のリズムに合わせて起床しなければなりません。私達は、自分一人で生活のリズムをコントロールするというのが、なかなか難しいもので、誰かと一緒に、他のみんなの存在を感じる、ということがなければ、少しずつ遅い時間にズレていってしまいがちになってしまいます。楽しい予定が待っていたりすると、朝早く起きることは苦ではないのですが、気候も暑くなり、休みが長いこの夏休みの期間は、一番生活のリズムが崩れやすくなってしまいます。

次は、体を酷使した後の、体力の回復ということです。部活動に所属している皆さんは、ほとんど午前中から暑い中で自分を追い込んでいるのだと思います。そうすると、どうしても午後や夜の活動に影響が出てしまうのは仕方ないことだと思います。私は個人的にサッカー、フットサルをやっているのですが、皆さんよりも走る量の少ない私でも、自宅に帰ってから、次の行動に移すことができるようになるまでは、30分はかかってしまいます。中学校・高校の頃は、自宅に帰ってきてても疲労が強く残っており、なかなか食事が喉を通らない、そのようなことがたくさんありました。ある栄養士さんの話によると、激しい運動をしているときは、胃に血液が届きにくいので、消化能力が下がってしまうということらしいのです。ですので、水分をとって、ゆっくりと休憩をとってから、しっかりと食事を取る。古典にも、衣食足りて、礼節を知る。とあります。計画通りの行動をこなすためにも、しっかりとした休息、食事をとることを心がけましょう。

最後は、上手いかない、ということ自分を自分の中に認めてあげてください、ということです。どんなに立派な計画を立てても、どこかでズレていってしまったり、意識が薄れてしまう、ということが必ずあります。もしかしたら、他の人の要因で計画通りに日課をこなせないかもしれない。そんな時に、上手いかない、ということの罪悪感に縛られすぎますと、焦りが強くなり、行動が止まってしまう。計画は、最後に帳尻があうことが大事だ、とゆったり構え、目の前の行動に目を向けることにしましょう。クヨクヨして上の上の空になっていたのではもったいないです。私の人生の中で、一番暑い夏は、やはり君達の年頃でした。夏と、太陽と、ポカリスエットのCMが、私を最高に熱くさせましたよ。



8月カウンセラー出務日時（予定）

角館中 27日(水)13:00~17:00(菅原)
神代中 25日(月)13:30~17:30(濱田)
生保内中 出務予定なし
西明寺中 29日(金)13:30~17:30(濱田)
桜木内中 出務予定なし

※ 右記の先生に、電話で直接お申し込み下さい。担任の先生等を通じての申込みもできます。



角館中TEL: 53-2411
(担当: 照井 節子先生)
神代中TEL: 44-2110
(担当: 柴田 教頭先生)
生保内中TEL: 43-1181
(担当: 門脇 教頭先生)
西明寺中TEL: 47-2626
(担当: 布谷 教頭先生)
桜木内中TEL: 48-2330
(担当: 三浦 明美先生)
北浦教育文化研究所: 43-3387
(担当: 浦山先生・三浦先生・梁田先生)