

NO.4
教育相談だより

平成30年9月3日



©美術・写真部 黒板アート

2学期が始まりましたね。まだまだ暑い日が続いていますが、1学期の疲れは取れましたか。長い長い2学期ですが長い分、思い出を作るチャンスもいっぱいあります。楽しみな2学期です。

3年生はいよいよ、将来に向かってトライする時期ですね。私も就職試験は緊張しました。特に面接が…。短い面接時間の中で自分のPRを思いっきりして、相手の会社への思いもしっかり伝えて、更に選んでもらわなければ！なんて、普段の生活にはないこと。『ちゃんと自己PRできるかな…ライバルはみんな優秀そうだな…』なんて思うと頭が真っ白になってしまうので、ライバルは『未来の同僚。一緒にこの会社で働こう！』なんて思うと、ちょっと緊張も解けると思います。リラックスし過ぎてだらけるのは良くないですが、緊張してしまっちは100%の自分を出し切れません。準備万端にして臨みましょう。



2年生は修学旅行の準備開始でしょうか。高校生活一番のイベントです。今から少しずつ計画して行きましょう。私は人数の関係で、あまり親しくない人と一緒の班になってしまい焦った経験があります。でも、修学旅行の班別計画を一緒に立てて行くうちに、話も趣味も合い、何年も経った今でも連絡を取り合う仲になりました。新しい友人を作るチャンスですよ。苦手な人と同じ班になっても積極的に話しかけてみてください。

1年生は初めての葛川祭も控えているし、だんだんと友人の輪も大きくなってきているし、充実した高校生活を送っているのではないのでしょうか。部活に勉強に友だち作りにがんばってください。



9月・10月のスクールカウンセラー来校

(場所：8棟 カウンセリングルーム、時間：13:30～17:30)

カウンセラーによる相談の予約はいつでも受け付けています。生徒の皆さんはもちろん、保護者の方でも予約可能です。各クラス担任の先生、教育相談室の細田・片瀬まで連絡をください。

9月	6日(木)	橋本SC	10月	4日(木)	望月SC
	13日(木)	望月SC		18日(木)	橋本SC
	20日(木)	橋本SC			

「疲れた身体の回復対策」または「自然治癒力の使い方」または「笑い力の効能」

スクールカウンセラー 望月由美子

猛暑続きだったこの夏。皆さんはいかがお過ごしでしたか？暑さとクーラーの冷えとの闘いで、身体が悲鳴を上げていませんか？

そこで、これから秋に向かって体力を回復していく方法を考えてみましょう！

栄養補給、睡眠、ストレス発散、どれも大切ですね。でも、もっと簡単に誰にでもすぐ出来る方法があります。それは「笑う」という事です。

「え？笑いと身体の回復って関係あるの？」と思いますよね。

ジャーナリストで広島市特別名誉市民のノーマン・カズンズ氏は、笑いとビタミンCの大量摂取で大病を克服し、「笑いの治癒力」を提言しています。「腹を抱えて大笑いすると体内のあらゆる系・器官が運動する」とし「笑う事＝体力のジョギング」と言っています。また、医学博士の伊丹仁朗氏は、大阪なんばグランド花月にボランティアを集め観劇前後の血液検査から「笑いと自然治癒力」の相対関係を実証しています。笑うことで体内の免疫キラー細胞が増えるという事です。

どうでしょう？笑いとの関係が伝わってきましたか？

ただ、「そうは言っても、早々笑えることばかりではないですよ！」と眉間にしわを寄せられている御不満のあなたに、こっそり攻略方法をお教えします。それは「口角（口もと）を上げる事」です。人間の脳は騙されやすいので顔の表情で笑顔を作るだけでも身体の治癒力はアップすると言われています。朝の眠くて、怠いその時こそ口角を上げて朝の挨拶をしてみてください。朝のTV番組中、紙兎ロペというめざましアニメのタイトルを知っていますか？それは、「笑う朝には福来るってマジっすか!？」です。マジです。笑うことで治癒力という福を手に入れましょう。

さあ、明日の朝起きたら鏡を見て「笑顔の自分」とにらめっこしてみてもいいでしょう？免疫力と食欲がアップして一日の活動量が変わりますよ。寝る前は口角を上げて寝る前の挨拶を。きっと睡眠力がアップするのではないでしょうか。

もしも、普段から「苦しいと表情だけの笑顔で乗り切っているあなた」はご相談下さい。より効果が上がる方法を一緒に考えましょう。

最後に。アメリカの心理学者・哲学者ウィリアム・ジェームズは言っています。「人は幸せだから笑うのではない。笑うから幸せなのだ」と。