

期末考査が終わり、2年生はインターンシップになりますね。働くことの意義や大変さを、実感する機会としてください。3年生は、残り少ない高校生活をどのように過ごしますか？進路先で必要となる知識やスキルを計画的に身につけたり、自分の好きなことは何だろうと探索的に色々な遊びにチャレンジしたりしてください。逆に1年生は、高校生活に慣れて中だるみの時期ではないでしょうか。中だるみは、心に余裕ができることで生じます。その余裕を、だらける方向や迷惑がかかる行動ではなく自分のプラスになることに使きましょう！

10月号は自分（相手）の受け入れ方でした。自分のことを突き詰めて考えることも大切ですが、身体と頭を休めてリラックスした時間を過ごすことも、同じくらい大切です。今月は先生方の休息の取り方（リラックス法）を紹介してもらいます。就職試験で休みの日の過ごし方を尋ねられることもあります。仕事ばかり熱心で、自分の身体や頭を休めること、リラックスして落ち着いた心を作ることを疎かにしてしまう人は、頑張りすぎて、どこかでポキッと折れてしまう危険があるように感じます。生徒の皆さんも休息の取り方を考える機会にしてみてください。

球磨工生・・・最近、疲れていませんか？ 機械科 北岡 悠生

4年ぶりに球磨工業に戻ってきました北岡悠生と申します。8ヶ月の勤務を経ての感想ですが、「球磨工業！超最高！」。生徒の皆さんはとても元気で明るく、面白い上に純粋で素直。先生方も熱くて一生懸命な方が多く、とても恵まれた環境で楽しく仕事をすることが出来ています。そんな素晴らしい環境だからこそ「生徒のために一生懸命働けど！」と熱い気持ちを持ち続けているのですが・・・。

私は今年で30歳（おじさん）になります。年齢とは残酷なもので、20代前半と比べて「疲れやすくなったなあ～」と実感します。以前は一晩寝れば取れていた疲労が、近頃では起床時に「何かだりい・・・」と感じるようになりました。同じようにみなさんも疲れが溜まっていませんか？毎日の授業、課外、部活動、人間関係・・・本当にお疲れ様です！そんな激動の毎日を送る中で、体がダルい、頭が痛い＆重い、気分が乗らない、元気が出ない、パフォーマンスが発揮できない、イライラする、話が入ってこない、言葉が出てこない、めっちゃ眠い・・・などの症状が現れた時には疲れが溜まっているサインかもしれません。もし、みなさんが自らの疲労に気付いたならばリフレッシュが必要でしょう。特に精神的な疲労が溜まり続けると急激な眠気やうつ病などのリスクが上がり、特に実習をしている

皆さんにとっては怪我や事故などの弊害となります。

さて、皆さんはどのように疲労回復していますか？私自身、疲れが溜まった時に必ずすることが①温泉に浸かる＆サウナに入る ②長瀬剛を聞く！＆歌う！ ③寝る！とにかく寝る！の3つです。特に③の「寝る！とにかく寝る！」は体と心のバランスを整えるのにとっても大事なリフレッシュ法です。疲労の大半は睡眠不足によるものだと思います。理想の睡眠時間は8時間とされていますが、みなさんはしっかり眠れていますか？もし疲れを感じたなら夜にスマホに触れるのを我慢して、布団に潜ることから始めましょう。そうすれば若い皆さんですから、翌朝には元気になっているはずですよ。また、嫌なことがあったときには音楽を聴いたり映画を見たりして現実逃避することも大事です。私が大学生の頃、空手で大怪我をしてしまい、鳴かず飛ばずの毎日を送っていました。精神的に疲弊していたときに音楽を聴いて号泣したことがありました。しかし、泣いたら何故か気持ちがスッキリとして立ち直った記憶があります。嫌なことから目を背けることもたまには大事です。

さあ、楽しくも大変な日々を送る球磨工生。自分なりのリフレッシュ法を見つけて素晴らしい学校生活を送りましょう。また、その方法は社会人になってからこそ役立ちます。有意義な人生を送るためにも**疲れと上手に付き合いましょ！**

私のリラックス法

国語科 三浦 麻衣

「真にリラックスしたいなら、今一番嫌なことをする」、これが私のリラックス法です。

3年生の皆さんはもうおわかりですね。そうです、先日「胆力について」で学習した逆説的表現です。人は常に何かに追われています。課題、進路実現、仕事、子育て、介護、健康の保持などなど、内容は人それぞれですが、何からも制約を受けずに生きていける人はそうそういません。もちろん私もそうです。そんな中で体と心を休めて真にリラックスするにはどうするのか。私の場合、目の前にあるやらなければならぬこと、辛いこと、苦しいことに立ち向かうのが一番のリラックス法です。たとえ一時的に楽しい状態にあっても、頭の片隅に心配事がある場合は本当の意味でくつろぐことができていません。しかし、心のモヤモヤに逃げずに立ち向かって解決した時の解放感、爽快感と言ったらどうでしょう。鼻歌でも歌って小躍りしたいくらいです。ですから、「真にリラックスしたいなら、今一番嫌なことをする（＝解決に向けて行動する）」というわけです。そしてこの経験が何度も何度も自分を成長させ、強くさせてくれます。自分の自信につながるし、自己肯定感もアップするのでみなさんにもオススメです。

・・・とは言うものの。いつだってそんなに前向きではられません。頭ではわかっていても気力がわかない時はあるものです。そんな時私はどうしているのか。徹底的に現実逃避してしま

す。夫からは「あれ、また屍になっているね」と言われます。そうです、上記の偉そうな主張と矛盾していますが、ぼーっとしたり、好きな小説や漫画を読んで、お菓子を食まったり、挙句の果てには家事もサボったりと、とことん逃避します。すると、次第に逃げるのにも飽きてきて、あとはどん底から這い上がるだけという心持ちになってきます。と言いますか、やむにやまれずやるしかない状況に追い込まれてくるのです。こうして、背水の陣でのぞんでいると、どうにかこうにかエンジンがかかってきて、いつのまにか通常運転に戻っています。1年生のみなさんはよくご存知のように、人生とは徒労が繰り返される「鹿おとし」のようなものです。ピンと張り詰めたままの状態から気持ちを緩めるのはとても大切なことです。そしてその緩め方は人それぞれです。緊張と弛緩をうまくコントロールする自分にあった方法をぜひ見つけてみてくださいね。（私は自己分析に30年かかりました）。



次第に
 逃げるのにも飽きてきて、
 あとはどん底から
 這い上がるだけという
 心持ちになってきます

荒木飛呂彦『ジョジョの
 奇妙な冒険』第12巻より
 出版社：集英社

12月 2021.December 令和3年・師走		水/wed	木/thu	金/fri	土/sat	日/sun
		1	2 SC (予定)	3	4	5
		建築科特別授業				
月/mon	火/tue	①②③2AT④⑤⑥3AT				
6 SC (予定)	7	8	9 SC (予定)	10	11	12
(検)1年のみ	インターンシップ					第一種電気工事士技能試験
インターンシップ事前指導			小高連携 (木工教室)	パソコン利用技術検定		
13 (短) (検)	14 (短) 現場見学2A	15 (短)	16	17	18	19
長距離走事前説明 (3年)	長距離走事前説明 (2年)	長距離走事前指導 (1年)	校内長距離走大会	予備日(長距離走大会)	第二種電気工事士下期技能試験	
小高連携 (木工教室)	出前授業 (2年機械科、電気科)			⑥生徒会役員選挙		
20 SC (予定)	21 (短) 朝読なし	22	23	24	1月11日(火)が始業式です。 校内検定まとめテストと服装検査も あります。	
	キャリアパス作成	クラスマッチ (3年)	クラスマッチ (1年、2年)	終業式		
	学期振り返り・目標/基礎力テスト	インターンシップ報告会				