



もう夏休み



皆さん、体調はいかがですか？ スクールカウンセラーの上原美智代（うへはら みちよ）です。岱志高校に来て、4 か月が経ちました。気がつけばセミの音が暑さを感じさせる8月ですね。6月からは竹下結美子（たけした ゆみこ）先生も復帰されて、カウンセラーは2名体制になっています。

4月から少しずつ生徒の皆さんや保護者の方、先生方とお話をする機会が増え、うれしく思っています。カウンセリングを通して岱志高校の皆さんのがんばる姿や優しさに触れるとともに、不安な気持ちがあったりたくさんがまんしていることがあることにも気づきました。少しでもリフレッシュや楽しい時間のある夏休みになるよう願っています。

あらためてカウンセリングのこと

最近、小澤いぶきさん（児童精神科医・精神科専門医）の文章を読んで、とても共感することがありました。私の気持ちも重ねて、少し紹介します。

「なにかあったら相談してね」 そんなふうに大人はいうけれど、相談って何だろう。

「何を相談したらいいんだろう。」

「どんな時に相談したらいいんだろう。いつ相談したらいいのかな。」

「家のこと、だれにも話しちゃいけないと思った」

「わたしがもっとがんばらなきゃって思った」

「わたしのせいで大人がイライラしているって思った」

だれかに何かを相談するって、実はとってもむずかしいことでもあります。

「学校行きたくないな」「家にかえりたくない」

「いろんなことが楽しいと思えなくなっちゃったんだ」

「何でもない時になみだが出たり、イライラしたり、自分が自分じゃないみたい」

「ぐっすりねむれなくて、朝もぼーっとするんだ」

あなたが、そんなふうに思うとき、それは

「ひとりでがんばりすぎないでね」「だれかにたよってね」というサインかもしれません。

それは、あなたががんばったからこそ、ころころがつかれたな、のサインかもしれません。

そんなあなたの大切なサインを見過ごさずに、いっしょに大切にしていって、いっしょにどうしたらいいかを考えていけたらうれしいなと思っています。



良い睡眠でエネルギーチャージ

夏休みは、ついつい夜更かしをしたり、長い時間お昼寝をしてしまったり、生活リズムが乱れやすくなります。質の良い睡眠を心がけて、こころと体にエネルギーを充電させていきましょう。

質の良い睡眠のポイント

1. 体内時間を整える

休みの日になると、朝起きるのが遅れがちになります。できる限り、学校に行っている時と同じ時間に起きて、日光を取り入れましょう。



2. 昼寝は 10～15 分

家で過ごすしていると、つい長い時間昼寝をしてしまうこともあると思います。しかし、昼にたくさん寝てしまうと、夜によく眠れなくなることがあります。昼寝をする場合は、10～15分程度の短い時間でリフレッシュしましょう。

3. 寝る前はリラックス！

夏のお風呂はシャワーですませがちかもしれませんが、ぬるめのお湯にゆっくりつかるのがおススメです。また、好きな音楽をきく、ストレッチをするなど、自分なりのリラックス法を見つけてみましょう。寝る前の1時間は、携帯を見たり、ゲームはしないように。

4. ベッドは眠る場所

勉強や読書、パソコンや携帯で動画を見るなどの活動は、できるだけベッド以外の場所で行いましょう。ベッドは「活動する場所」でもあると体が覚えてしまうと、良い睡眠がとれなくなってしまいます。



保護者の方へ

子どもたちは勉強や部活、友達つき合いなど大忙しですが、保護者の皆様もお子さんを見守りながら多忙な日々をお過ごしではと思います。大人である皆様も子どもたちと同様に、心が疲れているサインを見逃すことの無いように気をつけてください。くれぐれもお体をお大事にと思います。

夏休みは多くの時間があるって、普段出来ない経験を積む機会でもあります。しかし2学期が始まる時に、行き過ぎて休みがちになったり、体調不良を訴えるお子さんも多く、親としてどのような対応をしたらよいのか悩む方も多いようです。2学期も学校生活を楽しめるように、

1. 生活リズムは学校の時間に近付ける（新学期の1週間～10日位前からは特に注意）
2. 本人と夏休みや2学期の目標を決める（目標値は下げて、できるだけ具体的な内容で）
3. 表情や雰囲気、体調などで気になることがあれば信頼できる人に相談 など

心がかけられるとよいかと思います。こころと体の不調は夏の暑さの厳しい時期には出てきやすいものですが、起立性低血圧などのような身体的要因、心が疲れやすくなっているなどの心理的要因、陰に隠れた形のいじめといった環境的要因など、様々な原因が考えられます。

少しでも気になることがあったら担任の先生、保健室の先生、スクールカウンセラーなどに早めに連絡し相談してください。その方が解決も早くなることが多いと言われています。