

教育相談のお知らせ

師走をむかえ、なにかと気ぜわしい毎日となってまいりました。

さて、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんをお迎えして教育相談を実施しています。12月から3月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

記

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

1月:	9日(火)	16日(火)	23日(火)	30(火)
2月:	6日(火)	13日(火)	20日(火)	
3月:	6日(火)	27日(火)		

10:20 ~12:10 (授業中)…保護者からのご相談

12:15 ~12:55 (昼休み)…生徒本人、又は保護者からのご相談

13:30 ~15:20 (授業中)…保護者からのご相談

15:30 ~16:10 (放課後)…生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

2. 場 所 生徒相談室 (本館1階) (生徒相談室前の階段下に待合場所があります)

3. 相談申し込み方法

ア) 保護者の方 事前に必ず電話で下記までお問い合わせ下さい。

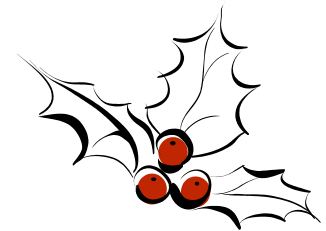
TEL 06-6303-5661 大阪府立北野高等学校 保健室

イ) 生 徒 (次のうちいずれかで)

○直接相談室へ行って、中筋さんに話す。

○保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。

○保健室の先生を通じて申し込む。



～スクールカウンセラーの中筋裕子さんより～

今年度も最後のコラムとなりました。12月に入り、受験を控えている3年生はもちろん、1、2年生も、新しい年度の自分を意識するようになってきているのではないのでしょうか。ここで要注意なのは、自分の進捗や立ち位置を、ついつい周りの誰かと比べてしまうことです。比べて得られるものは何でしょう。「まだ大丈夫」という安心感か、「遅れてる?!」という焦燥感のどちらかになるのではないのでしょうか。でもその安心感や焦燥感、どんな役に立ちますか？自分が一歩一歩前に進んでいくために必要なことは何か…。年末年始は、慌ただしい反面、他人に会うことが減るので自分の時間が一番取れやすい時期とも言えます。温かい飲み物でも飲みながら、一人でじっくりと、自分の目標や近い将来のことについて考える時を持ってみてはどうでしょうか。



今年度は、ストレスとストレスへの対処のメカニズムなどについての話をしてきました。最終回は、ストレスを悪化させる「マインド・ワンダリング (mind wondering)」と、ストレスから自分を解放する「マインドフルネス (mindfulness)」についての話をします。

ストレスには、大きく分けて「頑張る系ストレス」と「我慢する系ストレス」があります。「頑張る系ストレス」は、一日のうちに大量のスケジュールをこなさなければならないというように、何かに急ぎ立てられながら必死に目の前の課題と格闘している状態におけるストレス、「我慢する系ストレス」とは、満員電車で長時間乗るとか、苦手な人と常に一緒に過ごすというような、何かを耐え忍ばなければならない状況でのストレスです。「頑張る系ストレス」は体の疾患につながりやすく、「我慢する系ストレス」は、心の疾患につながりやすいことが最近わかってきています。正常範囲のストレスであれば、一定のストレスホルモンが分泌され、回復させる手伝いをすることで落ち着いてくるのですが、この我慢する系ストレス状況が、長期間にわたって続いてしまうと、ストレスホルモンがとめどなく分泌され、脳にも悪影響を及ぼすことがわかってきています。皆さんは今、10代の後半で、前頭前野という、思考や行動の制御を司る部位が活発に成長する時期ですが、この部位にもダメージがかかってきてしまうのです。何だか怖い話になってしまったかもしれませんが、この我慢する系ストレスを、長期間受け続けられないためにどう身を守るか…ということは、とても大切だということをお伝えしたかったのです。



例えば部活で、先輩にひどく怒られた…という出来事があった日、皆さんは家に帰ってからもその場面を繰り返し思い出したりしませんか？このように、目の前の現実ではなく、過去や未来についてあれこれ考えてしまう状態を「マインド・ワンダリング/心の迷走」と呼びます。マインド・ワンダリングが起きている間は、ストレスがかかっているのと同じ状況になります。また、現代の特徴として、ある物がマインド・ワンダリングの危険性をさらに加速させている、という指摘もあります。それは、スマートフォンの中のSNS情報。私たちは少しでも時間があると、ついついスマホを手に、様々な情報にアクセスしてしまいがちですが、それが刺激になって様々なことに思いを巡らせたり、過去を思い出ししたりしているのですね。脳は刺激にさらされ続け、休む暇がないようです。



そんな脳を休ませる方法として、注目を浴びていることがあります。

それは「マインドフルネス」という瞑想法です。「楽に座って目を閉じ、自分の呼吸に意識を向け続ける」というものですが、これは一般的に言うリラクゼーションとも違い、脳がリセットされ、頭の中で情報の整理が行われます。マインド・ワンダリング状態から抜け出すことができると言われており、一人でもできる簡単で効果のあるストレス対処法です。1日5分でも10分でも、続けることで変化が現れます。関心があれば、ぜひ調べてみて下さいね。私たちは各自で、いつのまにかさらされているストレスを意識し、そこから少し解放された状態を、意識して作っていくことが、これからの社会を生きていく上で必須となってくるのではないかと考えます。

