

はばたけ3月

平成30年3月3日 発行
帝京八王子中学高等学校 保健室



「ありがとう」と「当たり前」

3月9日はサン(3)キュー(9)の語呂合わせで、「ありがとうの日」。「ありがとう」とは、滅多にないという意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝の気持ちを表す言葉になってきたそうです。ちなみに、「ありがとう(=滅多にない)」の反対は、「当たり前」になります。みなさんは何かをしてもらった時にちゃんと「ありがとう」と言葉にできていますか？特に家族や親しい人には、何かをしてもらっても「当たり前」だと思っていないでしょうか？感謝の気持ちをしっかり言葉にして伝えましょう。

また、3月は卒業式があります。6年間・3年間一緒に過ごしてきた友達や、ここまで支えてくれた家族の人に、この機会に感謝の気持ちを伝えてみてはどうでしょうか？



花粉症対策も、やっぱり

毎日の生活リズムから

「ハクション!」「鼻水が出る〜」「目がかゆい…」多くの人の悩みのタネとなっている花粉症。何とかしたいと思わずにはいられませんね。主な対策としては、マスクやゴーグル、ツルツルした上着を身に着け、花粉を払ってから家に入るなど『花粉が体につきにくくすること』がひとつ。そして、症状をなるべく軽くするために『体の調子がいい状態に保つこと』、すなわち「早寝早起き」「3度の食事」「適度な運動」を基本とした毎日の生活リズムを守ることが大切です。

完全に治すことは難しいとされている花粉症。だからこそ、症状がなるべくひどくならないように普段から気をつける必要があります。薬などに頼りすぎることなく、まずは自分の生活を振り返って、改善してみてくださいね。



●スクールカウンセラー● 三浦先生から



みなさんは“マインドフルネス”という言葉を知っていますか。私たちは日常の多くをどうにもならない過去のことやこれから起こる未来のことを考えることに費やし、不安や心配、後悔などを抱えていることに気づきます。あれこれ考えていると、混乱して事実が見えなくなったり、否定的な考えが大きくなってストレスが溜まるということは心当たりがないでしょうか。そこで“今ここ”に焦点を当て、雑念を持たず集中して研ぎ澄まされる状態を目指す。つまり、今この瞬間に生じている経験に気づき、それをありのままに受け入れる状態、それが“マインドフルネス”です。これは集中力や思考力が増し仕事でのパフォーマンスがよくなる方法として、GoogleやAppleなど様々な企業でも取り入れられているそうです。他にも睡眠の質がよくなったり、ストレスが溜まりにくくなるというような効果も報告されています。方法にはよく瞑想法が紹介されます。呼吸や身体感覚に注意を向け5分~10分ほど維持するというものです。瞑想とまではいかなくても、日々行うこと、例えば食事や歯磨きなどを行うときに、何かをしながら何かを考えながらではなく、ただ今行っているそのことに注意を向ける。そういったことでもいいのです。これから迎える新しい環境、ストレスを感じやすい時期が来る前に、みなさんもちよっとの時間でもいいので“マインドフルネス”に使ってみませんか。

お知らせ

今年度のスクールカウンセラーの来校は、3月7日が最終日です。新学期や新生活に向けて、少しでも不安や悩みがある人は、お話をしに来てみてくださいね。



中学3年生・高校3年生のみなさん、卒業おめでとうございます！

中学3年生とは一緒に箱根やハワイ、スキー教室へ。いつも元気なクラスで、学校で会った時にはたくさん話しかけてくれて嬉しいです。

高校3年生とは、オーストラリアへ一緒に行ったことが1番の思い出です。卒業しても顔見せに来てくださいね！待ってます☆

4月からは新生活が始まります。今しかできないことを大切に、たくさんの方にチャレンジしてみてください。必ず、自分の力に繋がります。そして笑顔を忘れずに、身体に気を付けて過ごしてくださいね。

みなさんと出逢えてよかったです。ありがとうございました(*^^*)

養護教諭 平原沙絵梨