

最近よく耳にする波高生からの質問について

スクールカウンセラーの中村先生に聞いてみました！



峰委員 家庭部
得意料理：チーズケーキ

Q1. ぐっすり眠るための秘訣を教えてください。

- (1) 筋トレ（運動）
- (2) 就寝1時間ほど前に、15分以上湯船に浸かる。
- (3) 就寝3時間前（最低でも1時間前）からテレビ、PC、スマホ、タブレット、ゲーム等を見ない、しない。

Q2. 社会に出た時、苦手な人ともうまくやっていく方法がありますか？

- (1) 集団の中に苦手な人は、必ずいる。
- (2) 苦手な人と必要以上に仲良くなる必要はない。
- (3) 苦手な人であっても、その人に賛同できるところ、良いところを探す。
- (4) 苦手な人とは、「アバター（もう一人の自分）」を用意し、このアバターに最低限の付き合いを演じさせる

Q3. 失敗をいつまでもひきずってしまうことがあるのですが、切り替える方法がありますか？

- (1) 人間は、危険、苦痛、不安、恐怖などを「不快感情」として何回も繰り返し思い出すよう仕組まれています。この不快感情を切り離し、快適感情を創造することで「切り替え」ができます。
- (2) 具体的な方法は、アンデシュ・ハンセン著の『ストレス脳』『メンタル脳』共に新潮新書をご一読いただくか、相談室にご来室ください。



西委員

好きな野球選手：佐々木朗希選手

最後に、今、進路や学習面、友人関係や家庭や自分のことなど、様々な不安に悩みがちな私達波高生に一言お願いします。

過去の失敗や挫折など不快な感情に囚われず、常に未来を創造し、自分の好きなことを続け、「誰かの役にたつ、必要とされる」ことが、幸せな人生を創ることになります。

そのためには、他人から押し付けられた人生を生きるのではなく、自分で自分の人生を決め、邁進してください。



保健室より保護者の皆様へ

去る2月14日、3年生を対象に「卒業する皆さんへ～より豊かな人生を送るために～」というテーマで、「命と生（性）についての保健講話」を行いました。

卒業式を心待ちにしてはいるものの、内心は社会生活への不安がいっぱいの3年生に向けて、これまでの学校生活の中で、各教科、諸行事を通じて学んできた以下の点について、一つ一つ振り返りながら、確認していきました。

- 食事の大事さ
- 身近にあること：性感染症・妊娠・デートDV
薬物乱用・SNSトラブル
- 生（性）の素晴らしさ



生徒達は熱心に耳を傾け、卒業後の生き方や自分の命や性と真剣に向き合う良い機会となったようです。

講話後の感想文には、今までお世話になったご両親はじめご家族の方々、友人や、周りの人々への感謝の気持ちが溢れ、これから先の人生に前向きに進もうとする意気込みが綴られていました。一部ご紹介いたします。講話の内容が、何かひとつでも生徒の皆さんの心に残ってくれば幸いです。

【感想文より】

<p>今日の講話を聞いて、これから自分はいろんな人と出会い、いろんなことを学んでいくんだなと少しワクワクしています。これまでは両親にやってもらっていたことが卒業後は自分でやるが増え、生活が自由になった分責任もあります。しっかりと目標を決めて、講話の内容をこれからの新たな人生に活かしていきたいと思います。(男子)</p>	<p>春から新生活で東京に行くので「様々な誘惑に惑わされないように己を律して頑張っていきたい、生活力を身に付けたい」と思いました。簡単レシピも実践していきたいです。また、多様化していく社会で、お互いを認め合える優しい心を持ちたいと思いました。自分の知らない恐ろしい世界もあるので、危険ドラッグなど断る勇気を持ちたいです。(女子)</p>
<p>今日の講話を聞いて、一人暮らしをすると食事の面で雑になることがあるのでしっかりと3食、主食、主菜、副菜を摂り、健康に生活していきたいと思いました。そして身近にある危険なことをしっかり覚えておき、社会のルールを破ることがないようにしていきます。自分のことだけではなく、相手の気持ちを考えて行動していきたいです。社会人になるので不安がとても大きいですが、自分だけで考え込まず、家族や友人に相談しながら頑張ります。(女子)</p>	<p>私たちの親は、これまで私たちをすごく大切に育ててくれたという事がわかりました。時には忙しく帰りが遅くなった日でも、毎日毎日おいしいご飯を作ってくれました。そのことを思い出すとこれからは力になりたいという感謝の気持ちがすごく沸き上がります。卒業後は親元を離れて暮らすことになりましたが、まだまだたくさんの迷惑をかけてしまうと思えます。今日の講話の内容を活かして将来少しでも恩返しできるように頑張っていきます。(男子)</p>
<p>卒業後は自分で行動し、責任を取らなければならないことが多くなってくるので、特に今日のお話の中の「身近にあること」には気を付けていきます。SNSトラブルなどに巻き込まれないよう、自分でしっかり管理しようと思えます。卒業にあたり不安ばかりでしたが、今日のメッセージを見て元気が出ました。今後も自分を忘れず、笑顔で元気に仕事に取り組みたいと思えます。自分は誰にでも変わらず優しく接し、常に信頼してもらえるような人を目指していきます。(男子)</p>	<p>卒業して自由になり、自分の思うような生活になる反面、身近にある様々なトラブルに巻き込まれる危険性が増えるということを再認識しました。嫌なことにはNOと言える大人になりたいです。性感染症に関しても少しでも流行しないように自己管理したいし、交際相手としっかり話し合えるようにしたいです。卒業後は、少しでも親に不安や心配をかけないように自立して生活していきたいと思えます。そして、自分に素晴らしい名前を付けてくれた親に感謝し、名前に恥じないように頑張ります。(男子)</p>
<p>卒業して環境が変化するにあたり、まず食事面ではコンビニなどに頼ってしまうこともあるかもしれませんが、できるだけ自分でご飯を作って、栄養バランスをとりながら健康的な生活をしていきたいと思えました。また、今日のお話で、これからは自由度が高くなり身近な問題が増えていくことに気付かされました。これからは今まで以上にたくさんの人に関わる事が増えてくると思うので、トラブルになる原因を自分から作らないようにしようと思えました。(女子)</p>	

