

# いき こころ粹!

3年B組担任 福井 年秀

## 🏠 3年生になって1か月 🏠

4月8日に3年生になり新しいクラスで過ごすようになってから、1か月が経ちました。みなさん、新年度の学校生活には慣れてきましたか。新しい環境に加えて、卒業後の進路について考えないといけないので、昨年度よりも不安が大きいかもしれません。小さな疑問や悩みをため込まずに友人や家族、先生に相談して解決していきましょう。

4月の二者面談では、進路について具体的な業種や学校が決まっている人もいれば、そうでない人もいました。具体的に決まっている人は、その実現に向けて必要なことは何かを考えていきましょう。まだ決まっていない人は、このゴールデンウィークを自分の将来について考える時間にしましょう。進路を切り開くのはみなさん自身です。今、どれだけ考えて、どれだけ動けるかがみなさんの未来を変えます。積極的に取り組みましょう。

## 🏠 活動→疲労→休養のサイクルに活力を加える 🏠

5月になると「5月病」という言葉をよく耳にしますが、新しい環境に適応する過程で生じる心身の不調のことで、ゴールデンウィークなどの休暇中に緊張が緩むことで、休み明けの心理的負担が増すことが原因の一つです。

そこで、私が最近読んだ『あなたを疲れから救う休養学』(片野秀樹 著)を紹介します。

今、多くの人が取っている疲労の取り方は、活動すれば疲れる、疲れたら休む、休んだらまた活動するというように活動→疲労→休養というサイクルをぐるぐると回し続けています。ですが、休養で50%ほどしか回復していないので、疲れをかかえたまま次の日の活動をしなければなりません。活動の前に100%回復するために、このサイクルに「活力」を加えることが提唱されていました。実際に辞書では「疲労」の反対語は「活力」と書かれています。休養した後にすぐに活動するのではなく、活力に満ちた状態まで持っていったから活動することが重要と書かれていました。

活力を高めるためにこの本では、あえて軽い負荷を自分にかけることで活力を高めることができると書かれています。ウォーキングやランニング、読書などが例に挙げられていました。その負荷をかける際には、次の4つの条件を満たしていることが大切と書かれています。

- ① 自分で決めた負荷であること
- ② 仕事や学業とは関係ない負荷であること
- ③ それに挑戦することで、自分が成長できるような負荷であること
- ④ 楽しむ余裕があること

この条件を満たしており、みなさんにとって少し負荷のあるものを探して、取り入れてみてください。

最後に活力を高められて、疲れもとれる休養法を3つ紹介します。

① 運動タイプの休養 … 適度な運動をすることで、血流が良くなり、老廃物の除去が促進され、リンパの流れが良くなることで疲労の軽減につながる。

例：ウォーキング、ストレッチ、ヨガ、入浴

② 親交タイプの休養 … 人と関わることで、ストレスを解消したり活力を高める休みかた

例：友達と楽しく会話、ペットと触れ合う、自然にふれる

③ 転換タイプの休養 … 周りの環境を変えること

例：旅行に行く、部屋の模様替えをする

片野秀樹『あなたを疲れから救う休養学』(東洋経済新報社 2024年)

バイトや仕事、学校での疲れがとれる、みなさんに合った休養法を見つけてみてください。



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3日 憲法記念日 4日 みどりの日

5日 こどもの日 6日 振替休日

11日 カウンセリング(浅見先生)

13日 尿検査(尿回収)

14日 尿検査(尿回収)、カウンセリング(大西先生)

15日 育友会役員会

18日 0限なし、1・2限企業ガイダンス

修学旅行保護者説明会

一斉委員会

19日~21日 中間考査

22日 校外学習(京都)

25日 内科検診

### ●「学校に遅刻しそう!」「体調が悪い。」そんな時は・・・

遅刻・欠席する際はすぐに以下の電話番号のどちらかに必ず連絡してください。

「3年〇組の△△です。担任の××先生をお願いします。」と伝えてください。

錦城高校の電話番号はどこかにメモをとっておくか、携帯電話に登録しておきましょう。

錦城高校 TEL:078-928-3749 / 070-1276-2326