

スクールカウンセラーだより

マインド

平成 30 年 10 月 15 日
御成門中学校 校長 佐藤太
スクールカウンセラー
柿岡文彦・山口雄介

【休息は積極的に！】

いくつか台風が通り過ぎて行きました。おかげで暖かなお日様も顔を出していますが、暦は 10 月。皆さんの標準服も多くの生徒は夏服から冬服に変わってきました。涼しくなり、スポーツ・読書・勉強と何かにつけて物事がはかどる季節がやってきています。秋の夜長を上手に活用したいところです。ですが、ちょっとのつもりが、スマートホンやマンガ、読みかけの小説等々の誘惑に伸びた手がとまらず、ついズルズル…。皆さん、そんな経験はありませんか。そのようなときは、気持ちを切り替え、ヤル気を出し、一気に頑張りだすことでしょう。しかし、それも一つの手ですが、残念ながら、人間の頑張りには、そうした無理のきく分量は限られています。そのため、長い目でみると、そのやり方では継続が難しく、3 日ボウズに終わるリスクが高まります。では、どうしたらいいのでしょうか。心理学の世界では、作業をする際、合間に積極的な休息をとることで作業の効率が上がることが知られています。これを「アクティブレスト」といいます。

repose



人によっては、やらなければならないと思うと休息時間ももつたいと感じたり、サボっているように思う人もいるでしょう。ですが、「スポーツを頑張ろう」、「この問題を解けるようになりたい」と願い行動するあなたにとって、体や脳自体は、体の一部でも思いを達成するための道具の器官の一つです。そして、どんな高性能の道具でも、手入れをしてケアが行き届いてこそ、その真価が発揮されるものです。ですから、心や体にとって、ケア＝休息を上手にとることが必要です。そうはいっても、ケアの休息をうまくとれない人、長期の「アクティブレスト」から抜けられない人がいましたら、カウンセリングルームにどうぞ。あなたにあった休息を一緒に探してみませんか。

保護者の皆様のご相談もお受けしております。

どうぞ、お気軽にご活用ください。

ご相談のお申込みは下記の番号までご連絡ください。

保護者の方の ご相談もお受けしております。

御成門中学校（代表） 03 - 3436 - 3568 保健室：佐藤先生

相談室（直通） 03 - 3436 - 3559（留守電話にて対応）

月曜日担当 柿岡 木曜日担当 山口