



絆 きずな



令和 7 年 9 月 2 日発行

「休み明け」

夏休みが終わって1週間ほど経ちました。

夏休み明けや月曜日などは、なんとなく気持ちが落ち込んだり、具合が悪くなったりすることがあります。これは『ストレスが交感神経を異常に緊張させる』からです。

(交感神経:活動するときに働く神経 ちなみに、副交感神経:休息やリラックスをするときに働く神経)

「課題考査や課題提出あるし、また授業も始まるしなあ。」など考えることで起きるストレスによって、自律神経のうちの交感神経が優位に立ちすぎて、頭痛や腹痛などが起きるのです。

このような状態をやわらげるにはどうしたらよいでしょうか？

○休み明けはそういうものなのだと思う。思うだけでも神経が少しリラックスするものです。

○休み明け直後は、できるだけゆるめのスケジュールにする。タイトにしすぎない。

○休み明けに楽しいスケジュールを入れる(ただし、遊び過ぎ、食べ過ぎなどは逆効果)。

○腹式呼吸、足湯、お茶を飲むなど、交感神経の緊張が緩むことをする。

人それぞれ解決法があると思いますので自分なりのよい方法を見つけてください。



心に残った言葉

「為せば成る 為さねば成らぬ 何事も 成らぬは人の 為さぬなりけり」

塚原 幸仁 先生

江戸時代後期、米沢藩主の上杉鷹山に「為せば成る 為さねば成らぬ 何事も 成らぬは人の 為さぬなりけり」という歌があります。(それより以前の武田信玄がよく似た歌を詠んでおり、上杉鷹山はその歌を参考にしたといわれています。)内容は解説をするまでもないでしょう。

どんな小さな事でも良いから、自分から行動してみましょう。行動することで、自分の中で眠っていた力が目覚めるかもしれません。少し勇気を出して、一歩踏み出してみましょう。そして、踏み出したら、それを続けてみましょう。「継続は力なり」と言います。続けることができれば、次は工夫をしてみましょう。どんどん良くなり、もっと良くなりたいと思うようになるでしょう。

まずは始めましょう。今こそ、「アクション！」

スクールカウンセラーについて

みなさんの悩みを相談できる機会を設けています。

※予約制です。担任または相談室に気軽に声をかけてください。

【9, 10 月の予定】

9 月 19 日(金) 15:20~17:20

10 月 24 日(金) 15:20~17:20