

スクールカウンセラーからのおたより

短い夏休みが終わってしまいました。コロナの心配で出かけることもままならず、命の危険を感じるほどの暑さが、動こうという気力をけずり、心身のリフレッシュも学習の進み方も思うようにいかなかったかもしれません。そのせいか、2学期がスタートしたのにどうも元気が出ない、やるべきことに集中できないと感じる人が多いかもしれませんね。

長くゆるやかな危機に対応する脳内ホルモン「コルチゾール」が、長いストレス状態に対応し続けることで、記憶や判断力にかかわる脳の「海馬」という部位が弱り、ホルモンを分泌する内臓の副腎を疲れさせ、疲労感、無気力、集中力の低下、が起こっているのかもしれません。このホルモンとバランスをとるのに効果があるのは、いつもの「セロトニン」。朝一定の時刻に起きる、朝ご飯を食べる。午前中の光を浴びて動く、のでしたね。

やる気や集中力を取りもどすスイッチとして、特にいいのは①「実際に体を動かす」ということです。ゴロゴロしてないで起き上がり、軽く体を動かす。次に②何かやらなければならないけど、ちょっと面倒なことを思いついたら、すぐ！「目の前の小さいところから、ものすごくていねいにやる」。たとえば、散らかった部屋が気になったら、目の前のほんの一カ所だけ、ゆっくりていねいにかたづけ始めるのです。するといつの間にか、部屋全体がきれいになっている。これが集中力のスイッチ。勉強も同じです。

うまくいかない時は「ただ今、修行中で～す」とおまじないをとなえ、もう1度「どこからやるかな？」と声に出して、頭をひねってみましょう。それが、意識してスイッチを押すコツ。それで十分です。だまされたと思って、ほら。さあ、いつ「やる気」になる？…もちろん「今」でしょ！！

今月の相談日は9/8（火）・28（月）の予定です。相談の申込みは、担任・養護・相談担当の先生方にたずねてください。



スクールカウンセラーより