

ストレスで困ったときの緊急対応／自分が楽になるやり方

わたしたちは大小さまざまなストレスの中で生きています。ストレスが過大で困ったときは、もとになっている人間関係のトラブルや嫌な出来事の場所から一旦離れて、安全なところに身を置いて心身を休ませることが大切です。「クールダウン」といわれる第一の対処です。

その方法として、ストレス源に関係のないことをして気持ちを紛らすことはよく行われることです。いわば気分転換として行われるスポーツやハイキングなどは、非日常の場に身を置いて心の負荷を手放す安全装置といえそうです。

何としても避けたいのは、ストレス源の周辺だけで考えを巡らせることです。心の健康を阻害する要因になりかねないからです。 要旨引用：山形県臨床心理士会 「こころの健康ハンドブック」



風の便りに／先輩たちの様子

1 先日、首都圏の大学への進学が内定（AO入試合格）したとの某先輩の朗報が届きました。中学生のとき、一時期登校できなくなり母親が来談されたSくんです。高校では努めて積極的に行動し、様々な出会いが転機になり充実した高校生活を送っているとのこと。大学や学部の検討にあたっては、自身で調べた情報や先生のアドバイスをもとに独力で大学までリサーチに出向いたそうです。そして、やはり単身で「面接遠征」をして、冒頭の結果を手にしたとのこと。



2 加茂水産高校の「水納め」（11/1）のことがTVと新聞で報じられていました。ひょっとしたらと思いつつ新聞の写真に目をやれば、何と、凛々しい姿で前列に写っているのは先輩のTくんではありませんか。

実習航海や部活動の遠征などを経てたくましく立派に成長しています。記者の目は、Tくんの顔の表情のみならず身体やしぐさにまで滲み出る「気力充実」を見逃さなかったのでしょうか。紙面を開いたまま、しばし感激に浸りました。

シリーズ 家庭教育ノート ～小・中学生の保護者向け～ （文科省／山形県版（平15）より）

全6章を、月に1章ずつの分割で掲載中です。

6. ゆとり

遊びが子どもを大きくする。

- (1) 人生で大切なことは、自然の中で学んだ。
- (2) 年上、年下の友達と遊ぶことは、想像以上に大切なことだ。
- (3) 家でやる年中行事にも、深い意味がある。
- (4) あなたの生き方（より良い社会をつくる努力）を子どもに見せることが最高の教育になる。



体験学習⑬ サトイモとサツマイモを収穫

と き：10月20日(木) ところ：市民農園

今年は雨も程よく降りその他の条件も適合したと見えて、わが“シャイニング農園”のイモ類は豊作に恵まれ、昨年のほぼ2倍の収量がありました。品質もよいと好評をいただきました。

畑の作業では土が足かせのように長靴にまとわりつく中、めげずに作業に打ち込みました。仕事を終えたころ、ある生徒から「農業は やっぱあ やだな。」との声がこぼれましたが、その声色や作業でみせた動きから「作物を育てる勤労の意味、尊さ」を感じた上での言葉のように聞こえました。



掘り起こしたサツマイモを集める



「お買い上げ、ありがとうございます。」/本庁舎

体験学習⑭ 感謝の芋煮会

と き：10月27日(木) ところ：市民プラザ調理室

農園における一連の活動をはじめ、日ごろ、シャイニングクラスの運営を支援してくださっている方々に感謝の気持ちをお伝えする芋煮会です。

食材の買出しから調理まで一連の過程にかかわり、「来客を招く」という意味の重さを体験することとなりました。当日は調理の活動で頑張ったほか、緊張の面持ちで進行やあいさつ等の役を務めました。お客様方の「おいしい」との反応に中学生らしく安堵の表情を見せていました。



手順どおり順調に進みます



「とてもおいしかったです。」/お客様の感想

11月の活動 シャイニングクラス在籍 6名

< シャイニングクラスの学習 >

- 月曜日 理科、国語
- 水曜日 社会、英語
- 木曜日 体験活動(月2回)
- 金曜日 数学、体育

◇体験活動⑭ 11月10日(木) ダイコン等収穫
農園の片づけ

◇体験活動⑮ 11月24日(木) 第一線の職業人に学ぶ

教育相談連絡先

○ダイヤルなんでも相談
TEL 23-7266

○適応指導教室(シャイニング)
TEL 22-2111
(内線 445、448)

林、小野、荒木が担当です。