



保健室・相談室便り

令和2年3月号
甲府西高校 保健安全部

3年次生、卒業おめでとう！

～これからも「心身ともに健康」に過ごせるように～

甲府西高校に入学以来、3年間慣れ親しんできた校舎や友達、先生方ともお別れの時がやってきました。3年間を振り返り、あなたが懐かしく思い出すのはどんなことでしょうか。楽しかったこと、嬉しかったこと、悲しかったこと、悔しかったこと、辛かったこと等いろいろあったと思いますが、それらの全てが皆さんの人生の大切な1ページとなり、大切な宝物になることでしょうか。今、皆さんは新しい世界に足を踏み入れようとしています。なかには自分の居場所が見つかるかどうか、不安に思っている人もいるかもしれませんね。しかし、誰にでも必ずその人のための「いす」があります。その「いす」が早く見つかる人と、少し時間がかかる人もいると思いますが、皆さん各々の「いす」はきっと見つかると思います。最初は合わないと感じても、座っているうちにしっくりなじんでくることだってあります。「自分には合わない」と簡単には諦めないでください。そして、どんな時も自分の「いす」を見つける努力も忘れないでください。

卒業は成長のひとつの節目ということで、よく「竹の節」にたとえられます。今まさに成長最中の皆さんには、余りピンとこないかもしれませんが、でも、大人になって振り返ってみると、節目だったと思えるはずです。今皆さんの目には、未来ばかりが映っていることでしょうか。いつか、その未来が現在となり、過去となった時、良かったと振り返ることができる人生を歩んでほしいと祈っています。

☆明るく前向きに生きる

「心のありよう」「心のもち方」で熱い心をつくる。プラスの感情が健康をつくる。

☆感謝の気持ちをもつ

全てのことに感謝の気持ちを持つことは、心の安定をもたらし、自律神経のうちの副交感神経がよく働いて、ストレスがとれ、免疫力がUPする。

☆利他の精神をもつ

他人のために何かをやるという奉仕の精神は、免疫力がUPする。

☆和食を中心に食べる

人間の歯は32本あり、20本が穀物を食べるための臼歯、8本が野菜・果物を食べるための門歯、4本が魚・肉を食べるための犬歯で、この割合で食べるのが健康によい。

☆自分の好きな物（美食）を腹八分目に食べる

「おいしい」と感じるものが、体に必要な食べ物で、それを少量食べることがよい。

☆筋肉、特に下半身の筋肉を鍛える

発熱器官の筋肉を動かせば、体熱が上昇し健康体になる。多数のツボが存在することから「第2の心臓」と呼ばれる足の裏を歩くことで刺激し、全身の血行を促進する。

☆早寝早起きを心がける

細胞を修復する成長ホルモンの分泌、その結果起こる細胞分裂、免疫現象の主役であるリンパ球も、深夜0時頃からが一番活性化するため、0時前に就寝することが大切。

☆「腹」を大切にす

体の中心「おなか＝腹＝心」は健康の中心なので、体を温め、鍛えることが、心身の健康に極めて重要。

☆入浴などで体を温める

入浴には、血行効果、引き締め効果、美容効果、体重軽減効果、ストレス解消効果、免疫力の促進効果、脳梗塞・心筋梗塞の予防効果がある。

☆「出す」ことを心がける

すべての病気は、老廃物と余剰物を溜め込み過ぎて血を汚した結果起きるので、これらを排出することで病気が治っていく。



人生を楽しむにも夢を叶えるにも
土台となるのは健康です
健康という礎があってこそ
夢も広がり毎日を楽しめます

健康とは・・・次のステージへ

この1年間、健康に過ごせたでしょうか？「病気をしなかった」「怪我をしなかった」から健康に過ごせたと思いがちですが、皆さんは「健康」であるという意味について考えたことはありますか？

健康な生活の基盤は、安定した人間関係のなかで“心”も“体”も共に満足できる状態を保つことにあります。“心”と“体”とそれを取りまく環境（人間関係）とは密接なつながりがあります。心の状態が穏やかでない時は、怪我や病気をしたり、友達との関係がうまくいかなくなったりします。「あなたらしくいる」ためには心身共に健康であることが何よりも大切です。体と共に心の健康にも充分注意して生活するように心がけてください。

基本は「食事・運動・睡眠（休養）」の生活習慣を崩さないこと。そのうえで、怪我や病気の予防、早めの治療なども心がけたいものです。

野村忠宏さん（柔道家・オリンピック柔道3連覇）の講演会より

小さい頃は女の子に負けるほど弱かった野村さん。柔道が好きなのに勝てない弱い自分、誰からも期待されない自分に悔しさを覚え、強くなっていったそうです。野村さんが試合に掲げたテーマは1.常に前向き、2.不安や苦痛を顔に出さない、3.決して諦めない。そして、次のように語っています。失敗し惨めな思いをしたけれど、そんな弱い自分を受け入れること。そして限界だと思った後の行動次第で自分を成長させることができること。失敗した時のことを考えてチャレンジしないことほど寂しいことはないこと。意識は行動を変える。未来のために今をどうするか？

～皆さんも未来のために小さな種を蒔きませんか？～



相談室便り 3月号



昨年12月末に行われたM-1グランプリ（吉本興業が主催する若手漫才師のコンクール）で見事優勝をかざったミルクボーイという男性二人組のお笑いネタ『コーンフレーク』や『もなか』の漫才を知っている方は多いと思います。彼らはこれまでの大会史上最高得点を獲得したり、大会以降、大手のコーンフレーク会社からコーンフレークを1年分贈呈されるなど今年に入ってから明るい話題を提供してくれています。



さて、彼らの漫才がこんなに受け入れられたのはネタの意外性や共感性もあるでしょうが、2人の絶妙な話術もその一つの要因と思うのです。カウンセリングに必要な条件を十分に満たした話しぶりには敬服するばかりです。まず、話し手の問題に「ほな、一緒に考えてみようか」と相手の話に耳を傾けてくれます。また彼らの会話には話し手への否定的な言葉は一切出てきません。相手の話を後押しするように、相手の考えを理解してくれています。さらに問題解決を探るために「ほな、どんなことが考えられるか話してみ、うーん」と相手の考えを聞き出して、納得してくれるのです。悩みやトラブルを抱えた人からすると、「聞いてくれる人」の存在

は心強いものです。また「一緒に考えてくれる人」であれば状況を知ってもらおうという思いで自分のことを伝えたいと思うのではないのでしょうか。

相談室ではミルクボーイのようなあるあるネタで笑わせる力は持ち合わせていないかもしれませんが、あなたの方話を聞く準備はいつでもあります。一緒に考えて困難を和らげるようお手伝いをしたいと真剣に考えています。必要であれば1、2年次のみなさんは引き続き相談室を活用してください。3年次のみなさんは時間が合えば立ち寄ってみてください。ご家庭からの話もうかがっていますが、開設日に制限があるのでご利用前のご予約をお勧めしています。

本年度、相談室へのご利用をありがとうございました。

< 3月の相談室開設日 >

6日(金)	13:00~16:30
10日(火)	13:00~16:30
17日(火)	13:00~16:30