



保健室・相談室便り

平成30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。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が、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。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、自立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、歩くことでツボを刺激し、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」を大切に作る

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。それぞれの新しい場所での活躍を期待しています。

花開くには、寒さが必要

春になると一斉に咲き誇る花たちには、冬の寒さが必要だということを知っていますか？夏の間にできた花の芽は、冬の寒さにさらされると眠りから醒め、開花に向けてめざましい成長を始めるのです。これを「休眠打破」といいます。辛いことがあると、そこから一步も進めないような気持ちになりますが、それは、皆さんがもっと成長するための「休眠打破」なのかもしれません。まだまだ寒いですが、春に咲く花の芽は、見えない土の中や、枯れているような木の枝でちゃんと成長しています。皆さんの中にも、いつか花開く芽がきっと育っているはずですよ。辛いことがあった時には『休眠打破』という言葉思い出し、花咲く日を楽しみに、乗り越えていきましょう。



相談室便り 3月号



平昌オリンピックでの日本人選手の活躍が毎日のようにテレビや新聞紙上を賑わせていますね。特にメダリストの演技や競技は何度も放送され、同じく彼らのコメントも繰り返し流れ、その多くは何度見ても聞いても読んでも胸が熱くなります。その中でスピードスケート女子500mで優勝した小平奈緒さんのコメントに次のような感謝の気持ちがありました。これまで支えてくれた多くの人に対して、「私一人では越えられないような壁もたくさんあった。みなさんの支えがあって私という人間ができた」と。実は、ほんの数日前にこのコメントと非常に似通った言葉を学校内で聞いたのです。彼女は私に以下のようなことを伝えてくれました。「私は今、とても充実した気持ちです。これは多くの人のおかげだと思っています。そのとき、そのときで私の支えになってくれました。」と。そして今、彼女は本来の自分を取り戻したように伸び伸びと自分らしく過ごしています。

私は相談室で人の話を聴く仕事をしています。そこで常々思うことがあり、来談する人にも伝えていることがあります。それは「周囲の人が自分のために何かをしてくれる」「周りの人たちは良い人たちだ」など、周囲の行いが自分にとってありがたいと感じる人は、そのありがたいと感じる行いを引き寄せる力を持っている人だと思うのです。ありがたい行為を引き寄せる人は、何か協力してあげたい、応援してあげたいと思わせる力を持っているのです。人に対して感謝できるかどうか、その人を支える大きな力になっていくと思うのです。上記の二人の話は、舞台は全く違うけれども、その人だからこそ支えてあげたいと思った人が多かったことは二人の共通点だと感じます。つまりは他者からの厚意を気づくことができれば、あなたの味方も増えていくのです。

今年度も一月を残すところですが、今年度、1月までの来談件数はのべ280件を超えました。生徒のみなさんはもとより、ご家族の方々にも相談室を活用していただいたことに感謝いたします。相談室ではいつでも話を聴く準備をしています。引き続き、問題の内容にかかわらずご利用くだされば、嬉しく思います。

< 3月の相談室開設日 >

2日(金)	14:00～16:30
6日(火)	11:00～15:00
9日(金)	8:30～18:00
12日(月)	9:30～17:00
13日(火)	8:30～17:00
20日(火)	14:30～18:00
22日(木)	8:30～18:00
23日(金)	10:00～15:30

事前の面談予約をお勧めしています。保健室、担任の先生または直接相談室にご連絡ください。