

学校再開にあたって スクールカウンセラーからのアドバイス

多くの学校が6月1日から再開することになっています。これだけ学校から離れて生活したのは、ほとんどの人にとって初めての体験のはずです。学校生活に慣れるのにも多少の時間がかかるでしょう。皆さんがこれから健康的な学校生活を送れるよう、気をつけた方が良さそうなことをお伝えしようと思います。

人が疲れるタイミング

人の心身が疲れるタイミングはある程度決まっています、何かが始まってほしい「3日、一週間、30日～40日、90日～100日、1年、3年」で疲れが出てくるようです。

- 3日 : 切羽詰まっていなことが嫌になり止めたくなる時期（三日坊主）
- 1週間 : エネルギー貯金のない人が耐えられる限界
- 30～40日 : 男女ともに生理的な周期 疲れるのは生理的な要因が大きい（五月病）
- 90～100日 : 多くの病気が治るまでの期間（全治三か月等）一つの季節の長さ
- 1年 : 様々な心境の変化が生じやすい時期 変化の揺れが疲れを起こす
- 3年 : 何かをずっと継続できるかどうかは3年続くか否かがポイント（石の上にも三年）

学校再開に向けて

まもなく学校が再開されますが、実質6月から新学期という状況です。4月から新学期が始まっていれば、疲れがくる30日後にゴールデンウィークが設定されています。その3か月後には夏休みです。秋のシルバーウィーク、正月と続き、1年が経つと春休みがありますね。その間、学校では息を抜けるようなイベントが設定されています。つまり、暦通りであれば、きちんと疲れやすいタイミングで休み取れたり、息を抜くことができるようになっていたということです。今年度は6月から学校が開始されるため、この流れが変わります。疲れやすいタイミングで休みが取れなくなるかもしれません。心身の疲れは避けられないかもしれませんので、この疲れに対処することが大切になってきます。



対処法について

心身の疲れに対処するためにまず必要なことは「予測」です。「自分はこのくらいで疲れてくるだろうな」と考えることができれば、活動を控えめにするなどの予防が可能になりますから。特に「疲れやすい時期」に新しいことを同時に2つ始めないことは大切です。

疲れが溜まってきたときの対処法として、いちばん手軽で大切なのは睡眠です。夜更かしの次の日には、できるだけ早く寝るようにしましょう。**睡眠は2日で収支を合わせるようにすること**が大切です（2日で12時間～16時間の睡眠時間になるようにする）。

他にも疲れの解消法はありますが、効果には個人差があります。一般的には、友達とのだらだらとしたおしゃべり、適度な運動や食事などが効果的であることが多いです。各自、自分に合った方法を選択・実施するようにしましょう。三密の制約があるので、難しいところもあるかもしれませんが…。



援助希求行動を大切に

今年は多くの人にとって心身のバランスを保つのが難しい一年になりそうです。大切なのは

「**疲れを自覚して**」

「**無理な活動を控え**」

「**自分を労り**」

「**時には助けを求める**」 ということです。

最後の「助けを求める」は、専門用語で**援助希求行動**といい、これができる人ほど健康度が高く、調子を崩しにくいという研究結果が出ています。

「助けを求める」ときのコツは、小さくて軽い段階から行うことです。「こんなことで相談してもいいのかな…」「他にも苦しい人はいるし」「みんな大変だから私も我慢しなきゃ」と考えて無理をしすぎる人がおりますが、我慢の時間が長いほどに回復にも時間がかかります。親や親戚、友達、担任の先生、保健室の先生、スクールカウンセラーなど、皆さんの相談の受け皿はたくさんいます。皆さんが助けを求めるときには、その中から相談しやすい人を選んで声をかけるのが良いでしょう。

Help me!