



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます

たくさんの人たちとの出会いやさまざまな経験を糧に、自分の人生を切り拓いてくださいね。
あなたの人生はあなたが主役です！これからの人生、自分を大切に思いやりの心を持ち、
一步一步進んで行ってください。応援しています。



🌸 健康＝自己管理能力

これから、みなさんはそれぞれの道を歩きます。そこには、体調を崩した時に看病してくれるおうちの方や、つらい時に行ける保健室はないかもしれません。保健や医療の情報を自分で収集してうまく活用したり、相談できる人や機関を見つけたりと、自分の健康は自分で管理できるようになってくださいね。

🌸 むし歯、歯肉炎、視力低下など 治療をして4月を迎えましょう！

市町村のこども医療助成制度を活用できるのは、18歳になる歳の3月31日まで。
「歯と口の問題、視力低下は自然治癒しません」
3月末までに必ず医療機関を受診してください。

🌸 突然の出来事があった時、どうする？

4月からは、親元を離れて一人暮らしの人も多いですね。

- ・怪我をした！かぜひいた！体調が悪い！
- ・気持ち的にしんどい…。涙が出る…。
- ・眠れない・食べられない 等々



そんな時に頼れるのはどこ…？



<卒業後に活用できる保健サービスについて>

大学の保健管理センター

学生の健康診断から病気やケガの手当て、心の悩みまで相談にのってくれる施設。
医師や看護師、保健師等の職種の方々が専門的な対応をしてくれます。

保健センター

県や市町村に設置されており、健康教育や健康相談などの業務を行っています。
健康の相談、保健・栄養指導、感染症に対する予防接種、精神保健、福祉相談など、
生活に身近な保健サービスを行っています。



医療機関

一人暮らしの人は、大学の近くや住んでいる場所の近くの医療機関をチェックしておきましょう。

スクールカウンセラー 黒ちゃんの ハッピー♪アドバイス



♪ 心の回復力を高めながら、不安・心配・ストレスと“上手に”付き合っていきます。

もうすぐ3年生は卒業式を迎え、1～2年生も次の学年への進級を意識する頃になりました。

4月から始まる自分の新生活を想像したり、“受験”や“進路”といった言葉を多く見聞きするようになったことをきっかけにして、不安や心配で心がいっぱいになっている人も多いかもかもしれませんね。

ポジティブとネガティブの区別無く、今までとは違う“新しさ”や“未経験の出来事”に出会った時やこれから出会おうとする時に緊張感や不安な気持ちが心の中に生まれてくることは、自然で当たり前のことです。なぜならそれは、『未知の危険に備えようとする生まれつきの防衛反応』であり、『どんなものか分からないけど興味があるし挑戦もしてみたい、という前向きな好奇心がある証拠』だからです。

しかし、“新しいこと・もの”や“これまで経験したことの無い出来事”に出会うことは、心と身体に大きなストレスを与えることでもあり、本来なら自分の可能性を広げてくれるチャンスになる出来事も、しっかりと対処と手当てをしなければ心と身体を壊してしまう原因になってしまいます。

そこで今回は、不安や緊張を感じる時のストレスが心と身体を壊すものではなく、自分自身の可能性を広げるチャンスにするための小さな工夫をいくつか紹介したいと思います。

一番の基本ポイント



睡眠不足、食事抜きの生活をしないこと。

『寝ない』『食べない』状態は、生き物にとって命に係わるような危険が迫っている緊急事態の中にいるのと同じ。脳がピリピリ警戒モードに入るので、ちょっとした言葉や出来事で傷ついたり不快に感じやすくなる。



疲れた心の回復方法



心の回復には、安心感・安全感が大切。

静かで穏やかな時間を過ごせるように自分の生活環境を整えたり、つらい時ほど温かい食べ物や飲み物を選ぶようにしてみよう。

軽いストレッチや散歩、趣味に没頭する時間を作ったり、ゆっくり食事や入浴する時間を確保してホッとする瞬間を作るのも Good。

失敗が怖い時



失敗 - これは“うまくいかない”ということを確認した『成功』だよ。

—トーマス・エジソンの言葉—

間違いや失敗は、正解や成功にたどり着く可能性のあるたくさんの道の1つを『違う』と証明しただけ。「本番の時にやらかさなくてラッキー♪」くらいに考えて、次に備えよう。

あなたが間違っ“くれた”おかげで、授業の学びが深まったり、他の人のミスも防げた…とも、見方を変えれば考えることができる。

人間関係づくりの悩み



人間の成長も、人間関係づくりも、植物を時間をかけて育てていくことと似ている。

自分にも相手にも『ほどほどの期待』で接し、100%の完璧さを求めないでじっくり付き合っていくことが、自分とも周りの人とも“ほどほどにうまくやっていく”コツ。

自分の機嫌の良し悪しで相手を動かさず、自分が向けて欲しい言葉や態度を、まずは自分が相手に向けることから始めてみよう。