



V期前半の保健目標

心の健康に関心を持ち、よりよい生活を考えよう。

緊張を自分の力に変える方法

誰でも経験する不安と緊張

人前で発表したり競技をしたりするときは、誰でも不安になったり緊張したりするものです。この理由として、失敗して、友達や先生からの自分の評価が下がることを恐れていることが挙げられます。不安や緊張はしたくないものですが、不安や緊張を感じることで、入念に準備したり、つらい練習に励んだりすることができます。また、適度な緊張は集中力を高めます。

不安や緊張が高まり過ぎるケース

不安や緊張が高まり過ぎると、頭の中が真っ白になり、力が発揮できなくなることがあります。様々な期待の言葉を受け、結果を出そうという気持ちが高まります。

自信がなくて、「失敗したらもうおしまいだ」「笑われるのではないか」という考えで頭がいっぱいになると、やる気も集中力も低下します。失敗した時のイメージでやる気や集中が途切れ、プレーを雑に終わらせてしまうこともあります。

不安や緊張を自分の力に変えるには

まず、悲観的な考えを修正する方法を覚えましょう。悲観的な考えが浮かんできた時に、そのままにしておくと、否定的な方向に考えが向いて緊張が高まります。悲観的な考えを、次のように中立的な考えに変換すると、不安や緊張は徐々に低くなります。

「失敗したらおしまいだ。」



「誰でも失敗することがある」
「失敗しても立ち直った人はいる」
「失敗しても、またやり直せる。今日はやるだけのことをやろう」

「期待通りの成績を出さないと叱られる。」

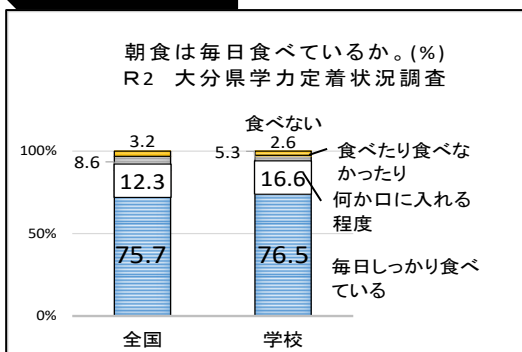


「期待された通りの成績が出たらうれしいけど、自分なりにできれば、満足できる。」
「自分なりにできれば、認めてくれる人もいるはず」

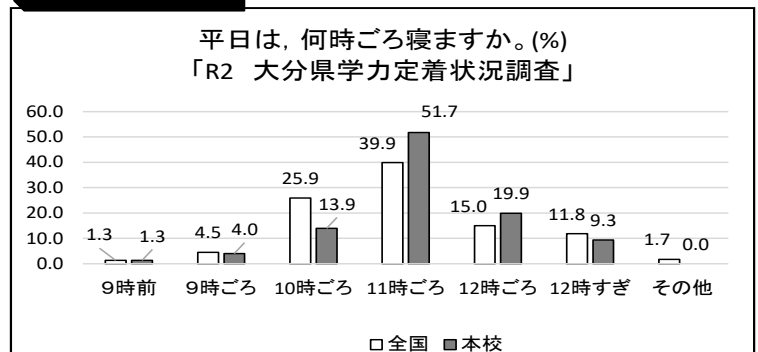
(関西学院大学文学部教授 有光 興記 氏 2020 「心の健康ニュース」 参照)

心の健康には、食事、睡眠、運動が基本です。・・・朝食も睡眠も例年よりは改善しています。

朝食



睡眠



今年の2年生の朝食や睡眠の状況は「朝食を毎日しっかり食べる」76.5%(R1 本校 72.4%)「平日12時すぎに寝る」9.3%(R1 本校 18.6%)と例年より改善しています。全国よりよい状況であるのは、私が本校に来て初めてです。そのためか、質問紙のいじめのサインなどの心の状態に関する項目が例年より、よい状態にありました。これからも、全校で心がけましょう。

おうちの方へ

インフルエンザにかかったら、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」出席停止です。症状が出た日の翌日を1日目と数えます。