

## 新しい年。心機一転 気合をいれていきましょう！



「笑う門には福来る」は本当です！ 何事も前向きに。

2024年も、早や1か月を過ぎようとしています。辰年は飛翔の年。今年の目標はもう立てていますか？ 3年生にとっては、卒業が間近にせまり、いよいよ「仕上げ」の時期です。4月からの生活に期待半分、緊張半分の感じでしょうか。とにかくやってみないとわからないことが多いので、新生活への準備を進めていきましょう。2年生、1年生は、まだまだ高校生活が続きます。ここでしっかり気を引き締めて、後輩たちの立派なお手本になってほしいと思います。何度もいうようですが、**体調管理を徹底し、自律した生活を送ってください。**

さて、皆さんは新年を迎え、自分の内面や過去の自分について考える時間をとってみましたか？ 「内観」「内省」について第4号で紹介しましたが、何かを始める前に、過去にやってきたことや過去のことを振り返ることはとても大事なことです（そうしないと成長できませんね）。昨年あまりいいことがなかったなあ、という人は**心機一転、成長にむけて第一歩を踏み出してください。**

しかし、やる気はあってもどうしても体が動かないという人や、絶対やらなくてはならないことがあるのに気分がのらない人、つまり「うつ」症状が発現します。冬場に増加するので「**冬季うつ**」と呼ばれますが、**10～11月頃の秋口から症状が始まり、春先の3月頃に回復するというパターンを繰り返すのが特徴**です。季節が変わる頃にもこのような症状が出てくる人も多いようです。体調を崩しがちな人は、「**冬季うつ**」という言葉をしっておくと対応が早くできます。よく知られている対応策を紹介します。

### 【対応策】

- ① **積極的に光を浴びる**…自然の光に多く当たると、活動ホルモン「セロトニン」が体内で生成されます。冬場はできるだけ晴れや曇りの日に屋外に出て、陽の光を浴びましょう。屋内では明るい光を得られる部屋で過ごしましょう。専門的な治療でも「**高照度光療法**」といって、連日早朝1～2時間程度、2500～10000ルクスの光を浴びるという治療が行われます。
- ② **規則正しい生活をする**…冬季うつは「**体内時計**」の乱れも深く関係しているといわれています。肉、魚、大豆などのタンパク質にはセロトニンの生成に必要な必須アミノ酸のひとつ、「**トリプトファン**」が多く含まれています。冬こそ意識して摂るようにしましょう。また、ビタミン、ミネラルなどの栄養素も十分に摂ることが大切です。
- ③ **有酸素運動を取り入れる**…ウォーキングなど、一定のリズムで行う適度な**有酸素運動**は、セロトニンの分泌を促し、回復と癒しの神経である副交感神経の働きを活性化させます。冬休みに不規則な生活を続けていた場合、自律神経の働きが上手くいかず、体の調子が整うのに時間がかかります。現在の体調は約1か月前の食生活や睡眠状態がかかわっているそうです。また、冬は乾燥しますから、感染症が広まりやすい季節です。外出後は必ず、うがい、手洗いなども徹底しましょう。最近では、特に若い世代で、自己判断で必要以上に鎮痛剤や睡眠導入剤などを過剰に摂取する人（**オーバードーズ**）も多く、亡くなった人もいて問題になっています。体調が悪い時は専門医を受診し、処方された用法を守りましょう。（富）





## スクールカウンセラー 青山のぞみ先生 来校日

令和5年度の来校日も残り3日となりました。水曜以外の曜日・時間についてはご相談ください。

(先生の他校勤務の都合上、難しい曜日・時間もあります)

保護者の方の相談も増えています。係か担任・部活動顧問までご連絡ください。

カウンセリング場所：特別教室棟1階 教育相談室 (学校0952-30-8571)

2月	14日(水) 13:00~17:00 ★	3月	13日(水) 13:00~17:00
2月	28日(水) 13:30~17:30		

★定時制は2月14日(17:00~19:00)で本年度最終となります。必要な方は係にご相談ください。



### コミュニケーション能力が高いってどういうこと？



近年、企業が求める人材で、一番必要とされる資質に「コミュニケーション能力」があげられています。皆さんは、コミュニケーション能力が高いとは、どういう人が思い浮かびますか？

コミュニケーションは「言語コミュニケーション」と「非言語コミュニケーション」に分類されます。非言語とは、態度や表情などのことです。

コミュニケーションには、次の4項目が大事だといわれています。

- ①自分の言いたいことを「伝える力」
- ②相手の言葉を「聴く力」
- ③非言語を「伝える力」
- ④非言語を「読み解く力」



つまり、相手の気持ちを尊重しながら、言語と非言語を駆使して自分の考えを的確に伝えること、他者の意見に耳を傾け、共感や理解を示すことができることができれば人間関係がスムーズにいくということでしょう。簡単にいけばいいのですが、これが難しい。

また、アメリカの心理学アルバート・メラビアンが1971年に提唱した「メラビアンの法則」というものもあります。これによると、人間は他人とコミュニケーションをとる時、言語・聴覚・視覚の3つの情報から相手を判断していると仮定し、「言語情報が7%、聴覚情報が38%、視覚情報が55%」のウェイトで影響を与えるというものです。話す内容も大事ですが、話すスピードや声のトーンなどの聴覚情報が重視されます。穏やかに話すか、怒鳴りながら話すかなど、話し方の違いで、同じ内容でも相手への伝わり方が変わります。一番大きな影響を与えているのは、表情やジェスチャーなどの視覚情報(=非言語コミュニケーション)です。笑顔で話すのと無表情で話すのとでは、印象がまるで違ってきます。

コミュニケーションが苦手だと思う人は、まずは相手の話をしっかり聴く、相手の話す様子を見て何を伝えたいのかを読み解く(想像する)、話さなければならないことは、笑顔で端的に伝えることに注意してみましょう。また、自分のことばかり話さない、人の会話をさえぎらない、内容をちやかさないなど、マナーとして注意しなければならないこともありますので、心にとめておきましょう。

家族以外の人と話すのは苦手という人も多いと思いますが、他の人と協同して何かをする時には、必ず会話しなければなりません。会話の苦手意識がとれるように、高校生活の中で、他の人との接し方に慣れてみましょう。経験第一です。



相談したいこと気がかりなことがあれば、担任、顧問を通じてか教育相談係までご連絡ください

→佐賀商業高校 教育相談係 富永 (電話0952-30-8571)