

スクールカウンセラー通信・7月号

令和5年7月
スクールカウンセラー 野満育朗

【メンタルが元気になる夏休みの過ごし方 3 選】

暑い日が続いていますが、お元気でお過ごしですか？いよいよ今年も夏休みが目の前となりました。中学3年生にとっては受験勉強に本腰が入る頃でしょうか。約40日間の夏休みは貴重な時間です。有効に活用することで、心身のリフレッシュ、そして学力、体力、メンタル力をつけることができます。今回はそのメンタル力をつけるおすすめの方法を3つご紹介します！

- ① 規則正しい生活をする。「わかってます！」という声が聞こえてきそうですが、それでも提案します。わかっているにもかかわらず実行することが難しいテーマで、ある調査(①)では夏休みの不安第一位で、54%もの保護者が不安に感じているとのこと。具体的な対策としては、「学校があるときと同じ時間に起きて、食べて、寝る」ことがあげられます。こちら「それができれば苦労はしない」と言われそうですが、自由な時間が増えた分だけ、生活リズムの目安が失われてしまいます。人間は夜行性ではなく昼行性の生き物になります。ときにゆっくり休むことも必要ですが、生活リズムと心身の健康は深く関係しています。規則正しい生活を意識して夏休みを過ごしていただければと思います。
- ② 新しい、そして珍しい体験をする。「かわいい子には旅をさせよ」といいますが、本当にそのとおりで、旅行をはじめ、キャンプ、スポーツ観戦、料理、部屋の模様替え、ハンドメイドなど、頭や画面の中のことではなく、体を動かして五感を使って新しい体験をしていただければと思います。脳の発達を促し、自己成長や自信をつけることにつながります。中学3年生は、たくさんのオープンキャンパスに参加して、自分の高校生活のイメージを具体化することもいいと思います。
- ③ 親子の時間を楽しむ。子どもの成長にとって大切なことはたくさんありますが、その中の一つが良好な親子関係になります。その研究もいろいろ行われていて、「余暇を親子で楽しむ時間が多いと子どもの自己肯定感が高まる」(②)、「家族の会話が多いと子どもの学習時間が増える」(③)という結果が出ています。夏休みに限ったことではないかと思いますが、子育てはあつという間です。ぜひ家族の時間、そして会話を楽しんでいただければと思います。

① 明光義塾調査, 2023、② Shirakawa, 2011、③ ベネッセ教育総合研究所, 2004 ※裏面に
続く

メンタルケア Tips!

インターネット上のフリースクール「メタサポキャンパス」開校！

愛媛県教育支援センターは7月、インターネット上の仮想空間「メタバース」のなかに、様々な理由で学校に行くことが難しい中学生に向けて、学習や交流を提案し、子どもたちの新しい居場所を提供する目的で「メタサポキャンパス」を開設しました。

インターネットにつながった端末があれば自宅から接続できます。そして、自分のアバター（分身）を使って入室、チャット、音声、カメラなどをつかって、先生やほかに参加している子たちと交流できます。リアル世界で登校がづらい子どもの支援経験のある「メタッチ」と「サポッチ」という2人のスタッフが対応し、オンラインでの勉強、ゲームや遊びなど、様々な活動をサポートしてくれます。

バーチャルの世界に関しては様々なとらえ方がありますが、肉体を持っている以上、リアルの世界と関わり、心と身体をとおして生きる力、自身の幸福感を育てていかななくてはならないと感じています。一方でリアルの世界と関わるのがつらいお子さんに関しては、活動の一步としてバーチャル空間は踏み出しやすい世界とも感じています。オンライン学習塾やメタバース上の通信制高校もできており、選択肢が増えている現状でもあります。ご興味のある方、県教育支援センター089-963-3111 まで。メタサポキャンパスの利用時間は平日午前9時～午後4時です。

2学期 スクールカウンセラー予定（主に東予東中学校・相談室に在室）

水曜日 または 金曜日 ◎9時～13時 ☆13時～17時

9月	◎1日(金)	☆8日(金)	◎15日(金)	☆22日(金)	◎29日(金)
10月	☆6日(金)	◎13日(金)	☆20日(金)	◎27日(金)	
11月	☆1日(水)	◎10日(金)	☆17日(金)	◎24日(金)	
12月	☆1日(金)	◎8日(金)	☆15日(金)	◎22日(金)	

◎ご希望の方は、担任など身近な先生、または scnomitsu@gmail.com まで。

◎7月28日(金) 20時～、1時間ほど、You Tube ライブをします。今回のテーマは「心の傷(トラウマ)とは?」「その傷は治るの?」「治す方法は?」になります。生きてると心が傷つくこともあります。トラウマは目で見る事ができないのでわからないことも多いです。お昼間は仕事などでカウンセリングに来れない方、上記のテーマ、それ以外でも、チャット欄から何でもご意見、ご質問ください。ライブの時間になりましたら、「まんがらチャンネル心理師編」で検索してご参加ください。