

生徒指導部便り

～『新型コロナウイルスに負けるな』～



令和2年5月4日
奄美高校学校生徒指導部
生徒指導部便り 第5号

『いつでも話聞くよ』 ～必ず誰かが支えてくれる～



○臨時休業期間、元気にはしていましたか？

この期間、『資格取得・部活動等に一生懸命やりたいけど思うようにできない…』とか、『希望している業種の求人はあるのだろうか…』『進路選択どのようにしていこう?』とか、いろいろな悩みがあったのではないかと思います。

『辛いときは、誰かに話そう!!』
必ず支えてくれる人がいます。



また、周りにいる大切な家族・友人の中で、ため息が目立つ・口数が減った等、『いつもと様子が違う』そういうことはありませんか？

周囲が気付かないうちに一人で大きな悩みを抱え、精神的に追い詰められ、自ら命を絶ってしまうこともあります。

大切な人の命を守るために、「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてください。

そして、信頼できる大人(窓口)につなぎてください。

みなさんの周りには、友人・保護者・親戚・先生方等、必ず誰かが支えてくれます。また、以下の電話相談窓口等があります。ぜひ利用してください。

○24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

○鹿児島教育ホットライン24

0120-783-574(固定電話専用)

○子どもの人権110番

189(児童相談所全国共通ダイヤル)

また、情報モラル講演会や防犯教室等において注意喚起し、未然防止に努めている事案に、SNS・ゲーム等で知り合い、AV出演強要・JKビジネス・レイプドラッグ等の性犯罪に巻き込まれるものがあります。

インターネットで知り合った人の『本当の目的』は分かりません。『いい人』だと思っていたのに…

このような性的被害に遭わないように、情報モラルを踏まえた行動に心がけていきましょう!!

3つの幸せホルモンの力で 免疫力をUPさせよう(^^)

○「なんだか心も体もだるく感じる…」「やる気がでない」「何を見ても感動しない…」最近、こんな気分には悩まされていませんか？

その心の不調は「幸せホルモン」の不足が原因かもしれません。

幸せホルモンには、以下の3つがあるそうです。

☆セロトニン …ストレスに負けない

☆ドーパミン …やる気が出る

☆オキシトシン…気持ちが安らぐ



【3つのホルモン分泌UPするには?】

- ①大豆食品や乳製品+ビタミンB6
- ②日光浴(15~30分)+適度な運動
- ③規則正しいリズムを繰り返す運動
- ④親切(思いやりの心)
- ⑤目標(例:毎日20分ジョグ)の達成
- ⑥発酵食品や食物繊維(腸内環境UP)

人生100年時代、幸せホルモンのおかげで、ますます心も体も健康に!!

アンガーマネジメントで イライラの気持ちを上手にコントロール

○一説では、「人は怒りを上手にコントロール



できると、年収が約2倍、平均寿命が7年長くなる」と言われています。



ストレスフルの時代、自他ともに気持ちよく生活していくためのスキルは…

【アンガーマネジメント3つの実践】

- ① 衝動は6秒 我慢しよう
- ② 「こうあるべき」手放そう
- ③ 「しょうがないこと」割り切ろう

これは、いじめを含むすべての人権問題を解決するための大切なスキルになりますね(^^)