

教育相談だより

令和6年 6月号 野村高校

桜の季節が過ぎ、サツキも終わり、アジサイの花が色づく時季になりました。季節は梅雨。雨や曇りの日が増えると、なんとなく気持ちが沈んでしまうこともあります。また、自分は元気だと思っても、実は疲れていて、あるときコップから水があふれるように心身の健康が崩れてしまうことがあります。そこで今回は、疲れのサインを知る方法を紹介します。

手のひらを見る



自分の手のひらを見てください。中指と薬指との距離が近い、くっつき気味の人はいませんか？これは、疲れがたまっている目安です。

中指と薬指は神経がつながっており、この二本の指を離すのがおっくうになるのは、疲れているという証拠です。

もし当てはまる人がいたら、時には自分に優しく、ゆっくり深呼吸をしたり、湯船につかったりして、心身が休める時間を作りましょう。

今月は、兵頭久美先生からのメッセージです。

兵頭 久美 先生

皆さんは「受け継ぎたいもの」がありますか。

伝統や地域の慣習。家族や周囲の人たちから見習って自分もできるようになりたいこと。先輩から教えてもらい、そして後輩につなげたいこと。親から遺伝的に（結果）受け継いでいること。などなど。



私はすっかり大人になり、じゃあ、子どもたちに何を受け継いでほしいか考えてみました。小さいころ私は、近所のお姉ちゃんやお兄ちゃんたちと過ごす時間が多くありました。海へ行ったり、おうちに招いてもらったり、地域の清掃活動や運動会に参加したり。今思うと、とても貴重で、こういった体験を受け継いでほしいと思ってしまいます。ただ時代の流れか、なかなか難しくなっていますよね。

皆さんは「受け継ぎたいもの」、ちゃんと受け継いでいるのでしょうか。



《片桐弥生先生 来校予定日》

6/3 (月) ・ 10 (月) ・ 17 (月) ・ 24 (月)

* ご相談は下記でも受け付けております

電話番号：(0894) 72-0102 メール：nomh-soudan@school.esnet.ed.jp