

◎教育相談だより◎

令和6年7月号
教育相談課

今年の6月に、認定NPO法人「こころ塾」の林美子先生を「思春期教室」の講師としてお招きし、1年生を対象に「こころもメンテしよう～心の病気を予防する～」という題目で、講演をしていただきました。

「こころと身体は一緒。身体をいたわるように、こころも時にはメンテしよう。」

今回の講演で林先生が皆さんに伝えたかったことの大切なポイントです。

悩んだり、ストレスが大きくなったり、頑張りすぎている場合、林先生が示された通り、以下のような反応が身体に出てしまいます。(チェックしてみましょう)

- 朝、起きるのがつらいなあ
- ご飯がおいしくないなあ、食べたくないよ
- 歯磨き、お風呂、着替えが面倒くさいな
- いつもは忘れ物が少ないのに、最近多くなったみたい
- 楽しいことが何もない、楽しいことも楽しめなくなった
- 友達や家族と話をするのが面倒、一人になりたいよ
- よくわからないけど、頭がボーッとするし、体がだるいかも
- 最近あまり寝られてないな



これらの反応は、確かに精神的なストレスによって誘発されますが、最近の寒暖差の激しい天候や昼間の猛暑等により、肉体へ負担がかかった場合にも、症状として出てきます。

上記のような反応が出ているときは、その原因が何であったとしても、「脳」が確実に疲労もしくは疲弊していることは間違いないです。では、どうすればよいのでしょうか？

「脳」を休めてあげましょう。休みましょう。休むときは積極的に休みましょう。

しかし、気を付けなければならないことがあります。疲れをためてしまい、ストレス症状のようなものが現れている場合は、すでに「脳」は疲労していますので、どれほど冷静で分析能力の高い人でも、正確な判断はできなくなっています。自信の有無は関係ありません。

私たちは以上の理由で、脳がSOSを出しているときのサインをあらかじめ知っておく必要があります。「脳」が疲労すると、私たちはケガをします。これは脳の疲労により、身体が末端までコントロールできていないことにより、必然的に発生する「脳」からのサインです。

ケガをしたら、休むことを心掛けてください。休めない場合でも、意識的にペースを落としてください。このサインを無視したら、「脳」は強制的に休もうとし、より大きなケガにつながりますので、注意してください。

それでも、様々なストレスを抱えてしまうような状況から抜け出せないことは、やはりあると思います。

そのような場合は、行政機関の方でも相談を受け付けておりますので、まずは頼ってみることも、解決のための大切な方法の一つです。

参考にしてください。

(教育相談課)

鬼北町保健介護課 (保健センター)	月曜日～金曜日	8:30～17:15	0895-45-1111
愛媛県心と体の健康センター こころのダイヤル	月・水・金曜日	9:00～12:00 13:00～15:00	089-917-5012
思春期精神保健相談 (心と体の健康センター)	月曜日～金曜日	8:30～17:15	089-911-3880
宇和島保健所 健康増進課	月曜日～金曜日	8:30～17:15	0895-22-5211 (内線275,283)
NPO法人こころ塾	月曜日～金曜日 土曜日	10:00～15:00 10:00～12:00	089-931-0702