

こころの風 1月号

令和2年1月20日

❀令和2年が始まりました

新年あけましておめでとうございます

令和になって初めての正月も終わり、北高での生活が戻ってきたみなさんは、3学期のスタートを首尾よくきれましたか？新しい年を迎えると気持ちも改まり、これまでのことを振り返って、新しいことに挑戦する気持ちが湧いてきます。3学期は短いですが、持久走・駅伝大会や卒業式などの学校行事、大学受験や学年の総仕上げとなる様々なテスト、部活動など忙しい日々が続きます。

今年は半世紀ぶりに夏季オリンピックが日本で開催されます。日本選手だけではなく、世界中から集まる選手の活躍が楽しみです。一つのことに真摯に向き合って取り組む姿は人の心を動かし元気を与えます。今年は感動を分かち合い、それぞれの成長につながる一年になることを期待しています。

勉強にやる気がでない…そのときは？

「やる気を出すにはどうしたらいいのか？」これは多くの人が抱える悩みのひとつです。やる気は脳の仕組みが関係しています。

脳は行動しないとやる気が出ない仕組みになっていると言われています。言い換えると、行動を起こすとやる気ができるようになっているということです。

やる気を起こすためには？

1. 簡単なことから取り組む
あまり考える必要がなく、機械的にできる単純作業などから始める。
2. 飽きたら、別の作業に切り替える
脳への刺激を活性化するために、思い切って別の行動に移す。
3. 眠気を感じたら20分以内の仮眠をとる
横になると体が完全にリラックスしてしまうので、脳のリフレッシュのためには座ったままの仮眠がお勧めです。



学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 なやみいおう (固定電話・携帯電話通話無料)

メール相談 soudan@news.ne.jp (受付随時 返信時間平日 9:00~17:30)

スクールネット@伝えんば長崎 (LINE や Web)

- ◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど
- ◇ 相談時間：24 時間