



# Health Letter

仙台市立高砂中学校 R3, 4, 30



高中魂  
元気に挨拶  
元気に挨拶  
何事にも全力投球



## 三週間が過ぎました

学校が始まって三週間が過ぎました。そしていよいよ明日からゴールデンウィークです。どんな休みにするか決めましたか？家でゆっくりする人と予定が入っていて忙しいという人がいるでしょう。どちらの人も健康のために体だけでなく、気持ちもリラックスできる時間をとるように心がけましょう。また、中学校生活は活動内容が増えるため、家族との会話が少なくなりがちです。自分から話かけて、普段より少し多めに会話ができる休日を過ごしてほしいと思います。



## シリーズ『私はこうして壁を越えました』

中学時代は体だけでなく心も大きく成長する時期です。

体を鍛えると筋肉痛になるように、心もまた成長する時に痛みを伴います。眠れない夜を過ごしたり、涙が止まらなかったり、胸が苦しく感じる時、近くの人に対して疑心暗鬼になるなどです。そしてそれは簡単に言葉に出して話せるようなことばかりではなかったりします。何より一番の壁は



「素直に親に話せない」時期ということ。そんな時に読書やスポーツを通して自分と向き合ってみることや友達、部活の仲間などに聞いてもらうという解決方法もあります。他に、日記をつける、寝る、食べる、ゲームやTVで解消する人もいます。たくさんの大人もそういう時期を過ごし乗り越えてきました。では、高中の先生達の中学時代は、どんな方法で悩みを解消したのでしょうか。高中 Health Letter では先生を対象にどうやって壁を乗り越えてきたかシリーズでお届けしようと考えました。少しでもみんなの役に立てればいいなあ。



トップバッターは猪股寛洋先生です。

中高時代、いつも一緒に仲の良い友達と急に話をしなくなった時期があったそうです。

理由は何もなく、けんかをしたわけでもないけれど、ただ距離ができたと言います。その後いつもの二人に戻っていたそうですが、何がきっかけかわからなかったそうです。大人になってから当時を振り返ってみると「お互いのことを知り過ぎていたため、会話では相手がどんな返答をするか、どんな意見を言ってくれるのかがわかり、なんとなくお互いにもっと成長したいと思っていたと思う。中学生だったからそういう気持ちになっている自分にさえ気づかずに「話さない」「少し離れる」という行動になったかもしれない」と思ったそうです。そんな時にしていたことが『寝る』。とにかく寝ていたそうです。人間は、極度の緊張や長く続いたストレス解消法として、睡眠に逃避するという行動をとることがあります。猪股先生は、自然に睡眠という行動で自分自身を守ったのかもしれない。



どうですか？先生も過去を振り返ってから「あの時の自分は〇〇だったなあ」とわかる時もあることを知ります。高中生はまだ子供です。でも大人の初心者でもあります。自分を知ることでも他人も知ります。まずは自分自身を傷つけないで、ゆっくりと大人へと成長していきましょう。



あっという間に連休は終わりますよ。体も心も健康維持できる生活を心がけましょう。

