

スクールカウンセラーからの便り

2021.9.15

皆さん、こんにちは！

オンライン授業が始まり 1 週間が経ちましたね。オンライン授業にもなんとなく慣れ、時間を有効に使うことができるというメリットに目が向いている人もいるのではないのでしょうか。

在宅ワークで通勤の必要がなくなったビジネスマンには、家族との会話や運動の時間、ベランダで植物を育てる機会などが増えたことを生活の変化としてあげる人もいます。

それでも友達や先生の顔が直接見えず、ソーシャルディスタンスを保つ生活は不便なものです。楽しいことが思い切りできない中で、気づかないうちに疲れやストレスを強く感じていることでしょう。



☆ スマホを置いて 意識的にリフレッシュをしよう

学習がひと段落して脳がボーッと疲れ切っているとき、ついついスマホを手にはしていませんか？

ちょっとした休憩時間にスマホを触ってしまうと、本人は休んでいるつもりでも、脳にとっては全く休息にならず、むしろ疲れがたまるので、マイナスとなっているそうです。

脳は、キャパシティの 90%を視覚情報の処理で使っているといわれます。つまり、スマホ、パソコン、ゲーム、テレビなどの視覚情報を酷使する娯楽は、ものすごく脳に負担をかけていることになるのです。なんとなく延々とネットサーフィンをしている間にも、脳は働きつづけているので、休息にはなっていないのです。

☆ 視覚に頼らず どうやって「休息」をするか



きちんと休憩時間をとることで気分がリフレッシュします。

ただ、そんなに長く休憩時間がとれない場合、5分や10分でいいので少し歩きまわって体を動かしたり、目を閉じてリラックスしてみたり、親しい人に電話をして会話をしてみましよう。また、視覚以外の感覚への刺激が癒やしになります。たとえば音楽を聴くことや、ペットと触れ合うことも良いです。

大切なのはきちんと目や脳を休ませるという目的をもって休憩時間を過ごすことです。意図的にきちんと休憩をとったほうがより長く作業に集中することができるのです。

スクールカウンセラーはオンラインの授業の日でも学校にきています。どんなことでも構いません、お話ししたいことがあれば是非どうぞ。心よりお待ちしております。なお、お電話でもオンラインでも、また学校での対面も受け付けています。

ご予約は、TEL052-891-2176

担任の先生か保健室の先生に「スクールカウンセリングを受けたい」と伝えてください。

スクールカウンセラー 月水：香川
火：青山