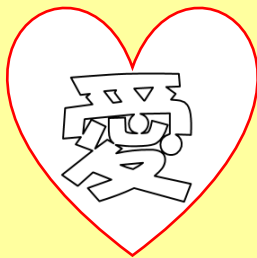


# ビタミン



教育相談便り

2024/7/1

~7月号~

志貴野高等学校 保健・教育相談部

7月になりました！七夕に山開き、海開きに夏休み…そして期末テスト！と盛りだくさんの季節ですね。外に立っているだけでも汗が噴き出します。熱中症や水分不足も心配される季節です。心も身体も健康であるために、自分の身体に敏感に気を遣ってあげましょう。

今回は、水野スクールカウンセラーからメッセージをいただきました。『「ほうれんそう」と「こまつな」』についてのお話です。ぜひ読んでみてくださいね。

## 「ほうれんそう」と「こまつな」

新学年となって約4か月。みなさん、学校生活には慣れてきたでしょうか。慣れてきた反面、悩み事も抱えやすい時期でもあります。例年、特に友達づくりやコミュニケーションの問題で悩んでいるという相談が増えてくる頃と感じています。



さて、皆さんは高校生なので、あまり聞いたことはないかもしれませんが、社会人になったら必ずもとめられるコミュニケーションの基本があります。それはチーム一丸となって目的を達成するために必要なコミュニケーションで、部活などで目標を達成するときにも役立つもの、「ほうれんそう」です。「報告・連絡・相談」の最初の文字をとって「ほうれんそう」と言います。自分がやっていることの進み具合や状況を報告し、必要なことは関係のあるところへ連絡し、困ったら一人で判断せずに相談する。「ほうれんそう」によって「お互いが何を考えどう行動したいのか」がわかり、良好な人間関係を築いていくことができます。これがなかなかできずに周囲から注意されたり、落ち込んだりしている大人をかなり見かけます。

最近、新社会人の「ほうれんそう」に対して上司には「おひたし」が必要と言われます。「ほうれん草のお浸し？」って？それは、上司は部下に対して「怒らない(=感情的に)・否定しない・助ける(=困っていたら)・指示する(=何をしたらいいか具体的に)」を心がけることが大切という意味です。自分のミスやわからないことを、安心して相談できるには、「心理的安全性」が必要です。それが無い関係性では部下が「ちんげんさい」になると言われています。「沈黙する・限界まで言わない・最後まで我慢」して結局、取り返しのつかない大きなミスになってしまうことや、精神的不調になりある日突然、会社に出勤しなくなるかもしれません。「ほうれんそう」も「おひたし」も「ちんげんさい」も会社に限らずクラスや部活など、学校生活でお互いを理解するためには大切なスキルなのではないかなと思います。

もう一つ、物事を成し遂げるために必要だといわれるのが「こまつな」です。これももちろん「こまつ菜」ではありません。「困ったら・使える人に(=できる人)・なげる(=協力を要請する)」です。何事も一人で抱えて「ちんげんさい」になっていても、良いことは一つもありません。なるべく早く助けを求めることが必要です。そのためには相談をされる側は日頃から「おひたし」でいないといけません。そして相談する側は時には勇気を出して「ほうれんそう」を実行することが大切です。

自分がいつ相談される側、する側になるかはわかりません。困ったときはお互いさまで。それぞれが手を差し伸べられるように、「ほうれんそう」「おひたし」「こまつな」を心がけていきたいですね。





## カウンセラー来校予定

SC : スクールカウンセラー  
SSW: スクールソーシャルワーカー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
01	02 清水SSW 11:00~14:00	03	04 水野SC 13:15~17:15	05 坂本SC 13:00~17:00
08	09 清水SSW 11:00~14:00	10 安川SC 14:00~18:00	11 坂本SC 13:00~17:00	12
15	16 清水SSW 11:00~14:00	17 安川SC 14:00~18:00	18 水野SC 13:15~17:15	19 坂本SC 13:00~17:00
22 坂本SC 13:00~17:00	23 清水SSW 11:00~14:00	24 安川SC 13:00~17:00	25	26
29	30	31	01	02



面談を希望する場合はあらかじめ連絡してください。  
 \* 来校予定日時は、変更になることがあります。  
 \* カウンセラーによる電話相談も可能です。(0766-22-3113)  
 \* 担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。



### ★ プチコラム ★ 「 怒りをおさえる食べ物 」

ストレスが大きくなると、ちょっとしたことでイライラしてしまうこともあります。今回は怒りの解消に効果的な栄養と食べ物について紹介します。

#### 1. カルシウム

カルシウムには脳神経の興奮を抑制する作用があります。加えて、カルシウムを吸収しやすくするためのビタミンD(卵類・きのこ類・魚介類など)、カルシウムを骨に変換するビタミンA(緑黄色野菜など)を含んだ食べ物を摂取することを心がけましょう。

#### 2. ビタミンB群

ストレスが蓄積するとビタミンB群を消耗しやすいとされています。これを補うことでストレスの解消が期待できます。ビタミンB群は肉類、卵黄、穀物の胚芽のほか、枝豆やほうれん草に多く含まれています。

#### 3. ビタミンC

ビタミンCは体内でコラーゲンを作り出すために必要な栄養素です。最近抗酸化作用が注目されており、老化防止などにも有効であることが期待されています。ビタミンCは、野菜類、果実類などに多く含まれています。また、ビタミンCは熱に弱いのが難点ですが、じゃがいもやさつまいもなどはビタミンCがでんぷんにより保護されているため、加熱しても分解されず残ります。

参考 <https://www.suntory-kenko.com/column2/article/4553/>

