

# 生徒指導通信

新潟県立三条東高等学校  
生徒指導部  
令和2年1月22日 No.9

## ○生活習慣を見直そう～書籍「スタンフォード式疲れない体」より～

名門大学として名高いスタンフォード大学は、スポーツでも名門である。多くの学生が世界レベルの大会に出場し、全米大学体育協会によるランキングでは23年連続1位を獲得している。疲れを予防する呼吸法「IAP呼吸法」に始まり、疲れてしまったときの対症療法、「疲れない体」を作るための「食事術」、そして疲れずに過ごすための日常動作やマインドセットまでが、イラストを用いながら丁寧に示される。



**確認してみましょう**「疲れている」とはどのような状態か。次の4つの条件のうち、1つでも該当するものがあれば、あなたは疲れている。

- (1)脈がいつもと違う:安静時の脈拍は、1分間に70～80程度だ。それよりも速かったり遅かったりしないか確認してみよう。(心身共に緊張しすぎず、リラックスしすぎでないバランスの良い状態)
- (2)いろいろな時間に寝ている:寝起きする時間が不規則だと、休息を司る副交感神経の働きが悪くなる。睡眠不足は回復不足だと心得よう。(寝る前のスマホの使用や夜更かしも大きく影響する)
- (3)腰が痛い:腰は体の要として、あらゆる部位の無理をカバーしようとする。腰痛が生じているときは、体の複数の部位にダメージが蓄積していることが多い。(腰は鈍感な部位であり、痛みを感じる位の状態はかなり悪い状態です)
- (4)胸で呼吸している:胸だけで浅い呼吸をしていると、酸素不足と姿勢の歪みを引き起こし、体が疲れやすくなる。呼吸は、疲れない体をつくる鍵である。(本の中ではIAP呼吸法〈腹圧呼吸法〉の効果を説明しています)

以上の事のほかに、普段の姿勢、食事(栄養)、考え方等について書かれています。機会があれば読んでみてはいかがでしょうか?生活の中での少しの意識で疲れない状態で生活・活動できると思います。

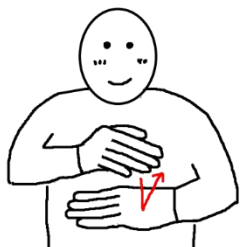
## ○他人の立場になって考える

※以下は実際に最近あった出来事についてSNSで話題になったものです。

投稿したのは聴覚障害のあるツイッターユーザーのねこ(@catfoodmami)さん。ねこさんの知人が店の予約をする際に「全員耳が聞こえない」と伝えたところ、店員を呼ぶ用の旗と、注文時の説明が書かれた紙、筆談用の紙とペンを用意してくれたという。ねこさんは遅れて店に行ったといい、「声で呼べないから店員さんが気付いてくれるまで待つしかないが多かったけどこの旗があると助かるー!この気づきはありがたい」と投稿。呼び鈴がない店では店員を呼ぶことが難しいため、この気遣いに喜んでいるようだった。ツイッターではこの投稿に対し、「最高のおもてなし!」、「旗!いいですね 手を振るだけじゃ、居酒屋さんだとあまり目立たないですもんね」、「こういう発想ができて即サービスに実装できるところが本当にすごい」といった称賛の声が寄せられている。

旗を作ったというスタッフは、ねこさんらにこのような対応をした理由を次のように話す。

### ありがとう



「お店をオープンしてから、初めての耳の不自由なお客様でした。ベルがない店なので、どのようにしたら呼んでいただけるか考えた結果、旗を作りました」スタッフは今回話題になったことについて、「お店としても個人としても、すごく嬉しく思っています。ツイッターでいろいろな人に見ていただいて、耳の聞こえない方が声を発することも不自由だということを多くの人が知ってくれたらいいと思います」としている。

商売だからという考え方もありますが、それだけではないこのような心遣いを見習いたいものです。

## 〇きまり～規範意識

「赤信号、みんなでわたれば怖くない」。数十年前にお笑いの“ジョーク”として有名になった言葉です。

誰もが「悪い」と知っているのに、間違いを犯すことも人数が多くなれば・・・（黙認される？）といった内容です。これはお笑いとしては通用しますが、現実にはとても恐ろしい考え方（感覚）だと思います。



学校生活において、上記の様なことを思わせる、やや気になる場面が見られるようになってきました。自分が該当していないか改めて確認をしてみましょう。

### ★頭髪・服装について

全体としても集会やSHRでその都度指導し、三条東高校としての“品格”を保っていきたい旨を伝え、様子を見守っています。目に余る生徒には直接声をかけ、改善するよう指導していますが、中には「なぜ、私だけ注意されるの？」という感覚を持っている生徒も残念ながらいます。「注意されなければ、大丈夫（認められる）」と思っているのは間違った考え方です。誰から見られても間違いのない判断基準（規範意識）で生活を送りましょう。

①カーディガンやセーターは濃紺又は黒系と生徒手帳に記載されています。また、制服からはみ出ないように着用することを意識してください。

※制服の下にカーディガン・セーターを着用するのは本来の正しい制服の姿ではありません（例えば、そのまま面接試験は受験出来ません）。ただ冬期間の寒さを考え着用しても良いこととして認めていますので、最低限のきまりは守りましょう！

②Yシャツ・ブラウスの第一ボタン、袖口のボタンはしっかりととめる。

※着崩しの一つと考えられますが、だらしなく見ると同時に冷気も入ります。

③リボンは必ず正しく着用し、ゆるめない。（当たり前ですが、着用を忘れない）

### ★登下校を含めた交通ルールの遵守について

今更、交通ルールについて「知らない」、「わからなかった」と言うことはないはずです。「気の緩み」、「自分へのあまさ」が交通マナーやルールを無視・違反させるのだと思います。自分や周囲の人の命を大切に考えて行動しましょう。また、自動車での送迎で校門前の路上で乗降している一部の生徒も未だ見受けられます。要注意！！

## ●心のSOSを見逃さないための(家庭での20のチェックポイント)～新潟県教育委員会～

\*おやつ「変だな」と感じたら、じっくりと話を聞いてあげましょう！

- これまで関心のあったことに対する 興味がなくなった。
- 物事に 集中できなくなった。
- 成績が急に落ちた。
- 簡単にできていたことができなくなった。
- 不穏やイライラが増えて落ち着きがなくなった。
- やる気がなくなったり、投げやりな態度が目立つようになったりした。
- 元気がなく、ぼんやりしていることが多くなった。
- 不自然なほど明るく振る舞ったり、気をつかったりするようになった。
- 自分を傷つける行為を行うようになった。
- 不眠、食欲不振、過食、体重減少、だるさなどの体の不調が続いている。
- 朝、起きられなくなったり、学校に行きたくなくなったりした。
- 友達との付き合いを避けたり、一人でいたりすることが多くなった。
- 外出をしなくなったり、引きこもりがちになったりした。
- 無断外出したり、帰宅が遅くなったりするようになった。
- 他人や動物をいじめるようになった。
- 事故につながる行動をたびたび起こすようになった。
- 突然悲しくなって涙が出たり、声を出したりすることが多くなった。
- 長い間会っていなかった人に、突然会いに行ったり電話をかけたたりした。
- 大切にしていたものを、人にあげたり処分したりした。
- 「死にたい」などの言葉を、書いたり口に出したりすることが多くなった。

新潟県立三条東高等学校 生徒指導部 係：坂爪

TEL 0256(38)6461



学校ホームページ QR コード

以前の生徒指導通信も掲載されています