

令和6年10月4日



## 相談室からのお手紙（10月号）

愛媛県立松山中央高等学校

私が高校生だったとき、ちょうど今頃の季節だったと思います。私は進路に悩んでいました。迷った拳句に私は、神様が「君は〇〇をするために、この世に生まれてきたのだよ」と教えてくださったら、それに向かって進むだけなのにと、他力本願になってしまいました。

今、皆さんも自分の進路に悩んでいるかもしれませんね。自分は何に興味があるのか、自分に何ができるか、何を選んだらいいか。「ずっと前から〇〇になりたいと思っていた」という人もいれば、まだまだはっきりと将来は見えなくて、全然分からないという人もたくさんいることと思います。

自分はどの分野（大学の学部など）に行けばいいか分からないという人へ、私は例えば『鬼滅の刃』をヒントに考えてみることを提案します。もし『鬼滅の刃』の中で何かテーマを見つけて調べるとしたら、どんなことを知りたくなりますか。鬼とは何か。正義とは何か。優しさとは。リーダーシップとは。家族観。宗教観。藤の花の象徴性について。各キャラの精神分析。「呼吸」から古武道や医学の方面について知りたい人もいるかもしれません。技のスピードと風力など圧力の計算をしたい人。ファッションやデザイン。音楽。外国語ではどう翻訳するかが気になる人。社会現象、その経済効果について興味がある人など、自分の気になることを突き詰めていけば、文学、語学、人類文化学、民俗学、宗教学、倫理学、社会学、家政学、芸術学、教育学、心理学、経済経営学、理学、人間工学、運動学、医学など、様々な観点から楽しめるのです。

ひとつの漫画作品からだけでも、人それぞれ気になることは皆違うことが分かりますね。自分の興味やもっと学びたいという分野の方向性が少し見えてきませんか。相談室には自分の適性を知るためのカードなどもあります。進路へのきっかけ探して、もしかしたらお手伝いできることもあるかもしれません。

スクールライフアドバイザー 岡本 綾

★スクールライフアドバイザー来校予定日（12：00～18：00）

10月 8日（火）・10日（木）・15日（火）・17日（木）  
22日（火）・24日（木）・29日（火）・31日（木）  
11月 5日（火）・ 7日（木）・12日（火）・14日（木）

## ★メールアドレス

[kawamin\\_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp](mailto:kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp)

★生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、気軽に利用してください。なお、メールの返信は遅れるかもしれませんが、スクールライフアドバイザーが必ず返信します。



## 自分を助けてくれた一冊の本

呼吸を意識したこと、ありますか？

普段の生活では無意識に行っている呼吸。でもちょっと意識するだけで様々な効果が得られます。

学生の頃、人前で何かをやらうとすると、緊張して体が震えて、思ったようにアピールできなかつたことがたくさんありました。しっかり覚えたはずのコメントも、その時になると頭が真っ白に……。

そんな時、体育の先生が紹介してくれたのが、ジム・レイヤーのメンタル・タフネス『心身調和の深呼吸法』という本でした。スポーツ選手以外でも読んでためになるよ、って言われてすぐ本屋に。

その本には、スポーツ選手のメンタルを意識した内容がたくさん書かれていましたが、普段の生活でも生かせる呼吸法も具体的に記されていました。

- ・時間をかけて鼻からゆっくり吸う
- ・瞬間的に吐き出す
- ・「ハッ」と声を出して などなど

書かれていることをたくさん試してみました。するといつの間にか、暗示にかかったかのように人前での緊張が減っていて、怖さがなくなっている自分を発見できたのを覚えています。

深い呼吸は、緊張やストレスをコントロールできたり、脳も活性化できるし、血行もよくなると言われています。

皆さんも緊張やストレスを感じる時はあるはずですよ。そんな時こそ、呼吸を意識してみませんか？

ゆっくり時間をかけて鼻から息を深〜く吸ってみましょう。

心をリラックスさせてあげることが大切ですよ！