

八割の力で

新年度が始まりました。1年生の皆さんは、たくさんの希望と夢を抱き、同時にちょっぴりの不安をも持って入学したことと思います。新しい生活は大変なことがたくさんあります。通学に慣れることも必要ですし、職員室や保健室、体育館など、学校のどこの何があるかもまだ全部はわかっていないことと思います。授業のやり方に戸惑っている人もいることでしょう。新しい先生にも慣れなければなりません。お友達も作りたい、部活はどうしよう、と毎日たくさんのことを考えていることと思います。



新しい生活が始まってすぐの頃は、誰でも「頑張ろう」という気持ちが強いですが、慣れない生活で体や心が疲れても、気づきにくいことが多いものです。

こういう時期に100%の力で頑張ってしまうと、後で心身の疲れが一気に出ることがあります。それが「五月病」です。五月病になると、食欲がなくなったり、眠れなくなったりすることがあります。中には無気力になる人もいます。

五月病を防ぐためには、4月のこの時期、あまり無理しすぎないことが大切です。全力で頑張るのではなく、少し余裕を持った生活をしましょう。頑張るのは八割くらいの力で十分です。



運動に例えるとわかりやすいと思います。運動する時には準備運動が欠かせません。準備運動をしないで、いきなり全力で走ったりボールを投げたりけったりしてしまうと体に負担がかかって、怪我の原因になったりします。高校生活もこれと同じです。1年生の皆さんにとっては、4月は準備運動の時期ですから、ぜひ最初から全力で頑張らず、まずは八割の力で頑張ってみましょう。

そしてリラックスすることも大切です。疲れたと思った時は、少しゆるめのお風呂（湯船）にゆっくりつかったり、自分の好きな音楽をのんびり聞いたり、好きなものを食べたりして、リラックスする時間をとりましょう。

保護者の皆さまにもお願いいたします。お嬢様が疲れていると思われたら、リラックスする時間を作るようにアドバイスして頂けると助かります。

最初から焦って、あれもこれも、と頑張り過ぎないようにしましょう。そしてぜひ、自分のペースで少しずつ高校生活に慣れていってください。そしてたくさん友達を作り、たくさん学び、たくさんの貴重な思い出を作ってください。



皆さんの高校生活が、楽しくて充実したものでありますように。皆さんが実り豊かな生活を送ることが出来ますように。