



春らしいやわらかな日差しになってきましたね。今年度もコロナ禍での生活となり、“感染しない・うつさない”をスローガンに、マスク着用、手洗い・手指消毒、換気、昼食時のルールを毎日毎日実行してくれたみなさんに感謝しています。本当にありがとうございました。

コロナ禍での学校生活では、特に部活動への影響は大きく、おもいきり活動できないことで悔しい気持ちを抱えている人も多いことでしょう。“やる気（モチベーション）”を維持することは、容易なことではないかもしれません。今こそ、部員の仲間とモチベーションを高め合えるといいかもしれませんね。

清明生みんなで気持ちをひとつにがんばって乗り越え、新年度を元気に迎えましょう♪

春季休業中の過ごし方 ～感染症予防を継続しましょう～

春休みになり自由な時間が増えますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自分自身でよく考え、責任ある行動をとるようにしましょう。



- 春休み中も毎日健康観察を行い、朝9時までにGoogleフォームに送信してください。
部活動に参加する場合は、自宅を出発する前にGoogleフォームに送信してください。
体調に異変を感じたときや発熱（平熱より高い場合）の時には、自宅で休養し医療機関へ相談しましょう。

- 規則正しい生活を送りましょう。

- ・学校があるときと同じ生活リズムで過ごしましょう。
起床時間や就寝時間を変えないようにしましょう。
- ・食事を三食バランスよく摂りましょう。
- ・適度な運動を行い、体力維持に努めましょう。

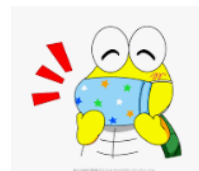
（一人でも安全にできる縄跳び、散歩、ジョギング、ストレッチ等工夫しましょう）

- 衛生面について

- ・石鹸を使って、こまめに手を洗いましょう。
- ・家でも咳エチケットをしましょう。
（咳やくしゃみが出るときは、ウイルスを家の中のものに付着させないように、マスクの着用、ティッシュやタオル等で口や鼻を押さえましょう。）
- ・免疫力を低下させないように、十分な睡眠と栄養のある食事を心がけましょう。
- ・換気や空気の入れ換えを徹底しましょう。



風邪症状や発熱、体調不良等の症状がみられたら



- ① かかりつけ医がいる場合は、主治医に連絡し指示を受ける。
- ② かかりつけ医がいない場合は、新型コロナ感染症コールセンター 0570-082-820（9時から21時まで）、時間外の場合は、027-223-1111に相談しましょう。

★ 本人又は同居する家族や接触した人が、新型コロナ感染症に感染した場合やその疑いがある場合、または濃厚接触者と確定した場合には、登校や部活動への参加は控え学校へ連絡を入れてください。

メンタルトレーニングで気持ちを高めよう！

～参考「lafool mindfulness」HP～

「やる気が出ない」「体力に不安」「どうしたら気持ちを鍛えられるだろう」…コロナ禍で部活動の自粛が続き、このような悩みを抱えている人は多いのではないのでしょうか？

そこでおすすめしたいのが、“メンタルトレーニング”です。自身のメンタルをコントロールできると、物事をポジティブに捉えながら取り組めるため、パフォーマンス向上や課題解決に近づきます。幅広い分野での目標達成において欠かせない技術を身につけるための手法が“メンタルトレーニング”です。自分に合ったトレーニング方法を取り入れてみてください♪

【メンタルトレーニング①】 “最終的なゴールをイメージして目標設定をする”

まずはトレーニングを通して目指す目標を設定しましょう。ゴールを明確にしなければ取り組みが曖昧になってしまい、理想の状態には近づけません。具体的には理想の人物像を挙げイメージすることで、具体的な目標が定まりやすくなります。理想とする人物がどんな行動を起こし、どんな発言をしているか思い返すと良いでしょう。明確なゴールをイメージし目標を設定できることで、達成のために必要な取り組みも明確になります。

【メンタルトレーニング②】 “思っていることをノートに書き出す”

自身が抱えている感情や考えをノートに書き出すことで自分の内側に目を向けられ、客観的に心理状態を見つめ直せます。内容は、その日起きた出来事に対する感情、ゴールに対する思いなどを書き出しましょう。書き出すことによって自身の中だけで抱えていた感情を整理できるため、モヤモヤとしていた気分を脱して物事を客観視できるのです。またゴールに対する思いを自身の言葉で確認できると、やる気（モチベーション）の向上にもつながります。



【メンタルトレーニング③】 “セルフトーク”

心の中における独り言であるセルフトークは自己暗示の効果によってメンタルトレーニングに有効です。セルフトークの重要な点はポジティブな内容をつぶやくことであり、ネガティブな内容では逆効果となります。もし「私はダメだな」と心の中でつぶやくと、悲しい気分や自信がなくなっていく気持ちが生まれ、物事を前向きに捉えることはできません。反対に「きっと上手くいく」と前向きなつぶやきは自分自身を奮い立たせ、ポジティブな方向に自己暗示をかけることが可能です。



このように“メンタルトレーニング”を実践していく中で、意欲的に物事に取り組もうとする気持ちが生まれ、自身の思考や感情をコントロールする力も身につきます。“やる気（モチベーション）の維持”“自信が育つ”“緊張の緩和”などの効果も得られます。

自身のからだと心のコンディションと向き合い、パフォーマンスを高めていきましょう！

絶対にダメ！ “いじめや偏見”～思いやりの気持ちを忘れずに～

絶対にあってはならないことですが、新型コロナウイルス感染症を理由としたいじめや偏見等で悩んだりするようなことがあったとき、また、悩み事を抱え苦しいときには、ひとりで抱えこまずに「24時間子供SOSダイヤル」やSNS相談窓口等に相談してください。もちろん、学校でも先生方が相談に応じます。SOSを出すことがとても大切！まずは相談！

0120-0-78310
(24時間子供SOSダイヤル)

全国どこからでも、夜間・休日を含めて、いつでもいじめやその他のSOSをより簡単に相談することができます。