



## 6月のスペース・イオよこて～校外学習～



学校への通学が、スクールバスや保護者の送迎が当たり前となってきています。このため、「路線バスや電車に乗ったことがない」、または「乗った経験が少ない」というお子さんが多いのではないのでしょうか？

そこで、6月のスペース・イオよこては、少し先の未来を見越して、路線バスを使った校外学習を計画しました。「おいしいジェラートを買いにいこう！」という大義名分と、仲間と一緒に歩いたり路線バスに乗ったりと、少し不便な外出も楽しむことができましたと思います。

中学校や高校卒業後は、自力で学校や職場に通勤や通学する力が求められます。もし、一人で公共交通機関を利用できるようになれば、買い物や遊びに行くなど、生活の幅を広げることにも繋がります。また、バス停や駅から自宅まで歩くことで体力が付いたり、リフレッシュできたりと、一石二鳥…三鳥となるかもしれません。

## PMS（月経前症候群）ってなに？

月経前になると頭痛やお腹の張り、イライラする、落ち込む…などの不快の症状に悩まれていますか？「月経が始まれば落ち着くから」「つらいのはみんな同じ」と、月経前の不快な症状を我慢しながら学校に行っている人も多いと思います。

PMS（月経前症候群）ラボ (<https://www.otsuka.co.jp/pms-lab/>) は、月経前の心や身体の不調「月経前症候群」に関する情報サイトです。PMS（月経前症候群）のセルフチェックの仕方や、症状に応じた対策、相談できる病院の検索など、あなたにとって有益な情報を知ることができます。「毎月、生理前の決まった時期に体調不良でお休みしてしまう」、「生理前にいつもはできていたことができない」など、日常生活に支障があるほど苦しい場合は、保健室の先生や最寄りの産婦人科に相談をしてみることも検討してみましょう。

### 自分でできる予防・改善法

PSM（月経前症候群）の症状緩和に有効とされている予防法と改善法がいろいろ紹介されています。自分にとってやりやすいものを試してみましょう。

#### ①有酸素運動

規則的な繰り返しのある比較的強度の軽い運動です。軽い散歩や階段の上り下りでもOKです。

#### ②呼吸法

呼吸に意識を集中して、次のように吸ったり吐いたりしてみましょう。「座って目を閉じ、8拍吐いて4吐く吸って2拍止める」を1日10分間



教育相談等の問い合わせ先 秋田県立横手高等学校定時制課程 Tel. 0182-32-2011

教頭 坂本 卓也 主任 藤谷 淳一

「スペース・イオよこて」の案内は、横手高等学定時制課程のホームページ  
(<http://www.yokote-h-tei.akita-pref.ed.jp/>) からダウンロードできます。

## 背景にあるおいしさを味わおう！

学習指導カウンセラー 江村 慎平

あなたの好きな食べ物は何か？ちょっとしたおやつや、おうちでの食事、外での食事。おいしいものを食べているときは、こころが満たされますよね。幸せな気分になります。

ところで、今あなたが食べているその食べ物に、ちょっと意識を向けてみてください。

- どんな材料が使われているのかな？
- どこで作られているのかな？
- どんな人たちが関わっているのかな？

1つの食事ができあがるまでに、たくさんの人の協力があります。（生産者だけでなく、運送会社、販売店、料理店なども含まれますね）

考えてみると、今食べているもののほとんどは、行ったことのない土地で、会ったことのない誰かが、一生懸命に作ってくれたものなのですね。私たちは知らない間に、食事を通して、たくさんの方々に関わっていることになります。「今、ここ」で食べようとしているものの背景に、それだけ多くの人の想いや、ストーリーがあると感じると、よりおいしく感じられるかもしれません。



### 味わい方のコツ 「マインドフルネス・イーティング」

次の食事の時に、意識してみましよう。



- 食べ物をよく見てみよう。眺めてみよう。観察してみよう。  
（→へえ！意外とこんな形してるんだ！こういう色合いだったんだ！）
- 匂い、香りを楽しんでみよう。  
（→ん〜いい香り！おいしそうな匂い！スパイスの香り？食材の香り？）
- 温度を感じてみよう。  
（→わ〜できたてのアツアツ！く〜つめたくてさっぱり！）
- 食べたときの食感を感じてみよう。  
（→これこれ、パリパリの食感！あれ、思ったよりもやわらかい食感！）

このように、五感を使って食事を味わうことを、「マインドフルネス・イーティング」といいます。一口ごとにお箸を置いて、じっくり味わってみるのがおすすめです。忙しい毎日で、あまりゆっくり食べられないときでも、「最初の一口目はじっくり味わおう」と決めておくのもいいかもしれませんね。



日々の食事をおいしくいただいて、エネルギーチャージしていきましょう。