



# こぶし通信

令和 8 年 8 月 28 日  
第 八 号  
武蔵野市立第三中学校  
特別支援教室拠点校  
校長 竹山 正弘



## ～夏休み明けの疲れと上手に付き合う工夫～

### やる気が出ない・イライラするのは、 心の『バッテリー』不足！？

長い夏休みが明け、2 学期がスタートしました。久しぶりの学校生活にワクワクする気持ちがある一方で、「朝起きるのがしんどい」「なんだかイライラする」「勉強に集中できない」と感じているお子さま(生徒の皆さん)も多いのではないのでしょうか。実は、夏休み明けのこの時期は、大人でも心と身体に大きなエネルギーを使う時期です。今月は、そんな夏休み明けの「心のエネルギー(バッテリー)」との付き合い方について考えてみましょう。

#### 1. 「動けない」は怠けじゃない！心が発する SOS

夏休みから学校生活へと生活リズムがガラリと変わると、脳と身体は私たちが思っている以上にフル回転で適応しようとしています。

- 朝、登校前にお腹が痛くなる・イライラする
- いつもならできる片付けや課題が手につかない
- ちょっとしたことでも怒ってしまう・泣いてしまう

これらは決して「努力不足」や「怠け」ではありません。スマホのバッテリーが赤色(残り数%)になった時に動作が重くなったりフリーズしたりするのと同じで、「心のバッテリーが切れそうだから、少し休んで！」という体からの大切な SOS サイン(アラーム)なのです。

#### 2 いまの「心のバッテリー」は何%くらい？

まずは自分の今の状態を「可視化」して客観的に知ることが、自分を大切にする第一歩です。ご家庭でも、ぜひお子さまと一緒に「今のバッテリー残量」をチェックしてみてください。



〈心のバッテリー』は何%くらい?〉ぜひお子さまと一緒にチェックしてみてください。

| バッテリーの状態  | 様子・サイン                    | おすすめの過ごし方                          |
|-----------|---------------------------|------------------------------------|
| ● 80~100% | 元気いっぱい！<br>いろいろなことに挑戦したい！ | 好きなこと・やりたいことにどんどん取り組もう             |
| ● 40~70%  | ちょっと疲れたな…、集中力が続かないな…      | 無理をせず、ペースを少し落として省エネ運転で             |
| ● 0~30%   | イライラする。何も手につかない。朝起きられない。  | <b>【緊急充電】</b> 最小限のことだけやって、とにかく休もう。 |



やる気いっぱい！  
思考も前向き



疲れて集中力が続かない。この時に自分の状態に気付くことが大切



疲れてしまったらしっかり心と体を休めましょう。

💡 **保護者の方へ：** お子さまのバッテリーが●赤色の時は、アドバイスや叱咤激励よりも「まずは充電(休養・安心)」が最優先です。「今はバッテリーが減っているんだな」と捉えるだけで、保護者の方自身の気持ちも少しラクになります。

### 3. 自分だけの「充電(リセット)リスト」をつくろう！

バッテリーが減った時、どうやって充電するかは人それぞれ違います。7月号で時間管理やアプリの工夫を試したように、9月は「自分に合った充電方法」のツール箱を準備しておきましょう。

#### 【おすすめの充電(リセット)方法の例】

- 🎧 静かな場所で、好きな音楽や音を聴く
- 🥤 冷たい水や温かい飲みものをゆっくり飲む
- 🛏️ 部屋を少し暗くして、布団に潜り込む(5分だけでもOK)
- 💨 大きく息を吐き出す(深呼吸)
- 🗣️ こぶし教室の先生や話しやすい人に、「いま疲れてるんだ」と呟いてみる

こぶし教室では、「心のバッテリー」や「身体のバッテリー」を自覚するために、授業の一番最初に、「心の元気」「身体の元気」について考える時間をつくっています。

#### 🗨️ こぶし教室より

2学期は行事も多く、長丁場です。最初から100%の力でダッシュする必要はありません。バッテリーが減ったら「充電リセット」を挟みながら、ゆっくりと自分のペースを取り戻していきましょう。困った時やバッテリーが●赤色になりそうな時は、いつでもこぶし教室に「充電」しに来てくださいね。