

こんにちは、オアシスです。

今年は暖冬になるという予想が気象庁から発表されていましたが、冬にならないとわからないものですね。これで暖冬なのかな？と思うくらいとても寒くなったと感ずます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、みなさんも風邪やインフルエンザをよせつけないように、体調管理をしてくださいね。

皆さんは、冬が寒くなるか、もしくは暖かいかというのは、どのように予想しているか知っていますか？エルニーニョ現象という言葉は、中学生の時に聞いたことがあるかもしれません。では、ラニーニャ現象は？気象庁が発表する予測は、もっとたくさんの指標から判断されています。ですが、エルニーニョ現象／ラニーニャ現象を知っていると、簡単な予測ができます！

エルニーニョ現象

太平洋赤道域の日付変更線付近から南米沿岸にかけて海面水温が平年より高くなり、その状態が1年程度続く現象です。

ラニーニャ現象

太平洋赤道域の日付変更線付近から南米沿岸にかけて海面水温が平年より低い状態が1年程度続く現象です。

このことから、エルニーニョ現象が発生するときは冬が暖かくなり、逆にラニーニャ現象が発生すると、寒くなるといわれています。

しかし、冬の気温や雪の予想は、「エルニーニョ／ラニーニャ」だけでなく、「北極振動」(※)や「太陽活動」、「偏西風」の影響など、複数の要因が関係するといわれ、夏より予測が難しいとされています。特に近年の局地的な大雪は、気温だけでなく気圧配置による寒気の強さ、流れ込み頻度などが大きく影響しています。

※北極と北半球中緯度付近の気圧が交互に変わる現象。北半球中緯度付近の気圧が低い場合は寒気の流れ込みが多くなり、北日本・東日本で大雪の日が多くなる傾向。変動する詳しい原因は解明されていないそうです。

興味が出たら、皆さんも気象について調べて、予測してみても面白いと思います。

冬は乾燥して感染症も流行しやすいです。睡眠時間をしっかり確保して、体調万全で過ごしてください。

参考 <https://www.teguchi.info/weather/winter/>

<相談室の担当>

	月	火	水	木	金
休み	千葉	笹原	池田	佐藤	笹原
放課後	カウンセラー	滝田容	苔米地	望月	望月

3年生の中には卒業後の進路が決まった人もいます。進学の方はまさに今、全力疾走中ですね。後輩の1、2年生も大いに刺激を受けていることと思います。



個人的なことですが、最近生徒の皆さんから受ける相談一番多いのが、ざっくりスケジュール管理に関してのことです。切り口は様々ですが、例えば「動画サイトを見ていてあっという間に時間が過ぎていて、勉強する時間がなくなってしまった」「ついついゲームにのめり込んで宿題にかかろうと思ったら11時過ぎていた」「(22時すぎたらスマホを使ってはいけません)」「勉強をしてもいまいち集中できない」「部活から帰ると疲れて寝てしまう」などなど。



本校ではスコラ手帳を使用しています。スケジュール管理について、一番手っ取り早くて効果が見込めるのは手帳を活用することだと思います。わたしたち人間というのは、まず、なかなか目標を持った生活ができません。そして、始められてもなかなか続けられません。世界共通、みんなが苦労しているところがそこだと思います。でも、もし手帳を活用してやり遂げられたら、低コストで大きな効果が得られます。成功者が乗り越えてきた壁も同じだと思います。私自身は最近、周りの生徒のみなさんに手帳を活用することを推進しています。宿題ができなかったり、忘れ物が多い人。定期テストで思うような成績が出なくて悩んでいる人。運動部と学習の両立に悩んでいる人。



大人も学生も、一般的にスケジュール管理で大切なことは、

- ①タスクを書き出すこと。
- ②優先順位を決めること。
- ③締め切りを意識すること。だそうです。まずは、やらなければならないことを書き出してみましょう。

そして、日々の記入欄に「計画」としてやらなければいけないことをメモしましょう。できたら斜線などで確認し、できなかつたら翌日にまた「計画」として記入しましょう。とにかく「手帳を活用できる人になること」が第一歩です。



書くことが苦手な人、手帳自体に非常な抵抗感（言い訳にしている人は除く）のある人などは手帳に代わる手段を探してみましょう。今はスケジュールのアプリもたくさんあるようです。自分に一番向いている方法を探して、活用して、クラス担任の先生を説得しましょう。あなたがスケジュール管理のできる人にさえなれば、おうちの人も、先生たちも文句は全く言わないでしょう。

高校生活3年間、充実した生活を送って、体力、精神力、学力を身につけて、学校を巣立って行ってほしいと思います。

望月里佳子

スクールカウンセラーの先生の相談日

石川 美智子先生（臨床心理士）
相談日 毎週 月曜日（月3回程度）
15:00~17:00くらい
（11月11・25日 12月2日）

