

1 学年だよ

# 夢の宅配便

1 年学年主任

水野 寿代治

## 景気の変動

3年生になると社会科で公民的分野を学習します。経済の学習で「景気の変動」という事を学びます。経済の活動は活発に動いている好景気と活動が停滞している不景気の状態があります。好景気が続くことを誰もが望みますが、永遠には続くことはなく必ず景気が落ち込んで不景気に見舞われます。このように経済活動は好景気と不景気が繰り返されます。これを「景気の変動」と呼びます。

人のバイオリズムも「景気の変動」のように変化します。調子よく人間関係を結んでいるときもあれば、人間関係が崩れてうまくいかなることもあります。気分が良い時もあれば、気分が優れない時もあります。人の気持ちも常に安定しているわけではありません。経済の景気が悪いときは、景気を活性化するために、政府は減税(税金減らす)をしたり、公共事業を進めたりいろいろな政策を行って景気の回復につとめます。しかし、人のバイオリズムが低下したときは、できることは着実に行って、あまり積極的な行動は控えて、心を休めて調子をもどるまで待つのが良いと思います。バイオリズムを調子の良かった時のように強引に戻そうとすると、気持ちがついて行かずにかえって疲れが表面化することもあります。

私も調子が悪い時は、やることを広げずに、静かに生活することを意識します。そうするとリズムを取り戻してバイオリズムが上がってきます。色々な事で落ち込んだりしたら無理をせずに、目の前のやるべき事で、今出来ることを着実に取り組んでいきましょう。焦らずにね。このように、落ち込んでいる時などは、自分の心をコントロールして見てくださいね。それと、自分の思っていることを誰かに聞いてもらうことも良いと思います。

新型コロナウイルス感染拡大防止の中で、学級閉鎖、自宅待機、部活停止、リモート学習、など非日常の生活が続いています。加えて、テスト前となりますが焦らずにじっくり気持ちを整えて臨んでいきましょう