

# 教育相談だより 8月号



こんにちは。スクールカウンセラーの増田彩です。

夏休みも残りわずかになりましたね。早く学校が始まってほしいという人もいれば、もう少しゆっくり休みたいという人もいます。

いつもお話していることですが、急にエンジン全開で動き出すのは難しいものです。

そこで、少しずつ2学期に向けて心と体の準備をしていきましょう。

## ステップ① 生活リズムを整えよう

休み中、不規則になっていた生活リズムを少しずつ戻していきましょう。

朝起きる時間、寝る時間、食事をする時間から整えていくのが良いかもしれません。



## ステップ② 2学期からのことを少し考えてみよう

いろいろ考えすぎると心配になったり、落ち込む人もいるかもしれませんが、少しだけ2学期からの学校生活について思いをめぐらしてみましょ。できるだけ楽しいこと、ポジティブな気持ちになることを選ぶと良いと思います。(～したいな、～と会えるななど)



## ステップ③ 元気が出るお守りを準備

最初は誰でも少し面倒くさいな、だるいなと気持ちが落ち込むものです。そんなとき少しでも自分の気持ちを前向きにしてくれるものを準備しておくのも良いかもしれません。

例えば…

- ・元気になる言葉を見つけて、落ち込んだときにこっそり心の中で唱える
- ・好きな写真や音楽などを持っておく(スマホに保存しておく)
- ・自分ご褒美を考えておく(1週間頑張ったら～しようなど)



最後に…

学校が始まったもなかなか本調子にならない人もいます。そのようなときには、無理にどうにかしようとせず、最低限必要なこと、できることをして過ごしましょう。荒波の中で無理に泳ごうとするのではなく、波の上をぶかぶか浮いているイメージです。そのうち、少しずつ調子が戻ってくると思います。それでも不調が続くときには、遠慮なく相談してくださいね!