

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。

夏休みも終わりに近づいてきましたね。皆さんはどのように過ごしていますか？

コロナの第7波の影響で、夏休みと言っても、何だか落ち着かなかったり、あまりのびのびできなかったりしたかもしれません。そのような中でも、少しでも心と体がリフレッシュできていたらいいなと思っています。さて、今回は2学期に向けた準備についてお話ししたいと思います。

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、食事をと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、落ち込んだりする人もいますが、少しでも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…

誰でも100%の状態新学期をスタートするのは難しいものです。特に最初は、気合を入れ過ぎて疲れてしまったり、反対になかなかエンジンがかからず、普段なら何気なくしていることがきつく感じられたりします。『60%できたらOK!』くらいの気持ちで過ごせるといいなと思います。あまり先のことを考えたり、大きな目標を立てたりせず、一日一日、できることをしていきましょう。徐々に、“こんな感じだったな”と学校生活の感覚が戻ってくると思います。それでも、調子がすぐれず、心配なことがあるときには、いつでも相談してくださいね。

【2学期のS C来校日】 9月12日(月) 9月26日(月) 10月24日(月)
11月7日(月) 11月21日(月) 12月5日(月)