教育相談だより

こんにちは。スクールカウンセラーの増田彩です。

皆さんはどのような夏休みを過ごしていますか？せっかくの休みでも猛暑で外に出るのもためらわれますよね。いろいろしようと思っていたのに、もう残りわずかになってしまったという人もいるかもしれません。私もその一人です。

今回は２学期に向けて少しずつ心と体の準備をしていこうというお話をしたいと思います。

ポイントは徐々に慣らしていくことと無理をしないことです！

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う。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…

学校が始まってもなかなか本調子にならない人もいるかもしれません。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。思うように動けなかったりできなかったりするとどうしても焦りが出てきます。しかし、どうにかしようと動けば動くほど心も体も疲れてしまい、不安や焦りは強くなります。100%の自分を目標とせず、最初は60%くらいでもOK！と思って過ごせるといいなと思います。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ＳＣ来校日】　９月　４日（月）　９月２５日（月）　１０月２３日（月）

１０月３０日（月）　１１月１３日（月）　１１月２０日（月）

１２月　４日（月）　１２月１８日（月）