

# 教育相談だより



例年にない猛暑が続いている夏休みですが、皆さんはどのように過ごしていますか。

私はパリ・オリンピックの熱戦を観ながら、勝敗を分ける一瞬の重みをしみじみ感じているうちに、8月の下旬を迎えました。

もうすぐ新学期ですね。夏休みモードから元の生活に戻るまでは、億劫に感じるかもしれません。少しずつ生活のリズムを取り戻しながら、しっかり睡眠をとり、しっかり食べて身体の調子を整えましょう。

心の準備はどうか？新学期が楽しみな人は、その調子のままスタートを切りましょう。

そして「行きたくないなあ」と思っている人は、そんな気持ちとどうやって折り合いをつけていけばよいのでしょうか？

お勧めは、考えてみることです。

漠然としたイメージを抱えているだけで止めず、「私は〇〇と思っているんだな」と言葉にしてみましょう。ネガティブな気持ちに飲み込まれず、少し客観的になることができます。次に、その対処法も考えてみましょう。自分でどうにかできることを、思いつけるといいですね。自分ではどうにもならないことは仕方ありません、置いておきましょう。自分ができることに目を向けて、少しずつ動いてみるように心掛けてみましょう。ただ、辛い思いや心配事は一人で抱え込まずに誰かに相談してくださいね。

また、ささやかでもいい、楽しみなこと、嬉しいことを考えてみましょう。例えば、「好きなお菓子を食べる、お気に入りの飲み物を飲む、自分の心が落ち着く場所に行く、週末の楽しい予定を立てる、いつもと違う道で帰る」等々。ココロの拠り所が沢山あって、小さくても幸せな気持ちを感じられると、気分が変わるように思います。

過ぎていく時間の中で次々と起こる出来事をどう捉えていくのか。自分次第で変わる部分も多いように思います。簡単なことではないけれど、少しでも明るい方を向いていたいものですね。

教育相談担当 財満

## 【2学期のSC来校日】

9月 4日 (水)	9月 25日 (水)	10月 7日 (月)
10月 23日 (水)	11月 11日 (月)	11月 25日 (月)
12月 4日 (水)	12月 16日 (月)	

