

スクールカウンセラーだより

皆さん、どのような夏休みを過ごしていますか。厳しい暑さが続きますが、体調管理に気を付けて有意義な夏休みを過ごせるといいですね。2学期に、一回り成長した皆さんに会えることを楽しみにしています。

「やめる」ことの勧め

暑くて疲れやすいこの時期こそ、シンプルで疲れない、自分らしい時間の過ごし方がお勧めです。今までの生活を見直して今まで負担になっていた事を思い切ってやめてみる事で、スッキリ楽になるかもしれません。

- **まず、生活の負担になっていることを考えてみましょう!!**



例えば

- ・SNSを夜遅くまで見てしまう。
⇒SNSのチェックの回数を減らしたら、たっぷり眠れるようになった。
- ・なんとなく、習い事を続けている。
⇒習い事をやめたら、他にやりたいと思っていたことをする時間が増えた。
- ・ひとりで抱え込んで悩むことが多い。
⇒人に話をしてみたら、力を貸してもらえて楽になった。
- ・ついつい、衝動買いをしてしまう。
⇒お金が貯まって、部屋も片付いた。

- 生活がすっきりすると、時間と心にも余裕が生まれますよ!!

※悩みや疲れが出てきた時は、一人で抱え込まずに相談室を利用してください。

＜カウンセリングの申し込み方法＞

- ①担任の先生、または教育相談室担当の城三奈先生、南直美先生や保健室の宮本陽子先生、福島万里先生、藤澤睦子先生に伝える。
- ②メモを相談室前のポスト(緑色)に入れる。(下の用紙でも可)

切り取り

<相談申し込み> HRNO () 氏名 ()

希望日時、曜日などがありましたら、記入してください。