



こころの教室だより

9月号

一宮市立中部中学校 心の教室
スクールカウンセラー
スクールカウンセラー
心の教室相談員
心の教室相談員

長かった夏休みが明けましたね。みなさんはどのように夏休みを過ごしましたか。今年の夏は1日の中で天気が頻繁に変わることも多く、過ごしにくさを感じた人も多かったのではないかと思います。まだしばらくは暑さが続くので、無理はしないようにしてくださいね。2学期も、こころも身体も元気に過ごしていきましょう。

こころの豆知識



みなさんは休み明けに身体がだるく感じたり、なんだかやる気が出ないと思ったりしたことって今までにありませんでしたか？ 大きな声では言えないけれど「実は私も…」という人が、意外とたくさんいるかもしれませんね。

みなさんのこころや身体は、1か月以上の長い夏休みを過ごしてきたことで、お休みモードに入っていました。そのどちらも、新学期と同時に力チッと切り替わってくれれば助かるのですが、これが結構至難の技。一旦お休みモードになったこころや身体は、そんなに急には切り替わってくれません。

2学期は1年の中で1番長い学期です。また体育祭や合唱コンクールなどの行事も多く、何かと忙しい時期でもあります。だからこそ元気を保つために、こころと身体の「準備運動」をしておくことがとても大切なのです。

準備運動と聞いて“一体何をしたらいいのだろう？”と思うかもしれませんが、そんなに大げさなことをする必要はありません。たとえば、就寝・起床を30分早めてみるのも一つの手です。また、時間を早めたことでできた30分で自分の好きなことをしてみたり、少しだけ学習してみたり、いつもよりゆっくり朝食をとったりするのもいいかもしれません。焦らず無理のないペースで、こころと身体のリズムを整えていきましょう。

また「自分に合う方法が分からない」という人や、何か心配事がある人は、気軽に相談室に話しに来てくださいね。