



スクールカウンセラーだより N04

令和7年7月22日（火）

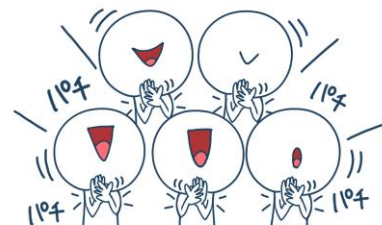
スクールカウンセラー 佐々木 りえ子

心と体のメンテナンスをしよう！

1 学期お疲れ様でした。1 年生はがらりと変わった環境に慣れるだけでも大変だったと思います。2 年生は、クラスが変わり、仲がよかった人と離れたり、新しい友だち作りで苦労が多かったりしたのではないかと思います。3 年生は、最後の大会に向けて練習をがんばり、進路に向けての勉強との両立も大変だったことでしょう。

もうすぐ夏休みです。まずは、無事に夏休みを迎えられること（がんばった自分）をたくさんほめてあげてくださいね。

夏休みも忙しいとは思いますが、それでもほんの少し時間と心にゆとりがあるのではないのでしょうか。そんなみなさんにぜひ、心と体のメンテナンスをしてほしいなと思います。



① 睡眠

できれば **8 時間**。最低でも **7 時間** 眠れるといいですね。脳疲労は、ネガティブなぐるぐる思考を生み出します。



② 入浴

普段はシャワーで済ませている人も、少しぬるめのお湯にゆっくり浸かってみましょう。疲れもとれるしよく眠れます。



③ 食事

気持ちが落ちこみやすい、不安になるという人は、栄養がたりていない場合があります。特に朝ご飯をしっかり食べて、「幸せホルモン」をゲットしましょう。

④ 運動

といっても、激しいものではなく、ウォーキングや駅の階段などリズムカルな繰り返し運動がおすすめです。軽い運動もまた、「幸せホルモン」を大量にゲットできます。

⑤ 「今ここ」に集中する時間をつくる

五感をフル活用して、「見えるもの」「聞こえる音」「匂い」「味」「触った感触」に集中するのです。わたしが癒やされるのは、ペット（犬）の肉球です。

⑥ 「ある」もの・ことに感謝する

自分にはあれもない、これもできない、とないものの探しをするのではなく、当たり前「あるもの」に目を向けてみましょう。今の自分でもいい・自分がいいって感じられます。

8 月・9 月の相談日

8 月 27 日（水）	14:00～17:00
9 月 3 日（水）	14:00～17:00
9 月 10 日（水）	14:00～17:00
9 月 19 日（金）	14:00～17:00

約 1 ヶ月の夏休みです。よく食べて、よく寝て、好きなことでリラックスして、今ある・今いる自分をありのままに受け止めてみてください。夏休みは自分を変えるチャンスです。

2 学期またみなさんに会えるのを、楽しみにしています。