

カウンセラーだより

港区立赤坂中学校

こころぽかぽか 5月号

スクールカウンセラー 橋爪みゆき

スクールカウンセラーの 橋爪みゆき です。

新年度が始まり、1ヶ月ほどたちました。緊張が取れ、新しい生活リズムに慣れてきたこの時期は、疲れがでることがあります。また、一日の気温の変化も激しく心も体も疲れやすいですね。

コラム～こころが疲れたら

実は、こころの疲れはあまり自覚されないことがあります。知らず知らずのうちに疲れているといったことがあるのです。みなさんも、授業に加え宿題や習い事などやることがたくさんあったり、人との人間関係に気がつかったりすることもあるのではないのでしょうか。こころを休めるという意識がないまま、毎日を過ごしていて、気が付くとストレスがたまっているということもあります。こころが疲れた時には、まずは充分休むことが必要です。ほっとすること、好きなこと、楽しいと思えることをするのがお勧めです。「おいしい・楽しい・気持ちいい・うれしい」という気持ちになるようなことを取り入れてみてください。人によっては軽い運動で気持ちをリフレッシュしたり、お風呂にゆっくりつかることでこころを休ませる人もいます。他にも読書、散歩など自分にあった方法でゆったりとすごす時間を作ってみましょう。また、頑張りすぎる人や真面目な人はゆったり過ごすことに抵抗を感じてしまう人もいます。疲れ切ってからでは回復が遅くなります。日々の中で、少しの時間でもよいのでゆったりとこころを解放する時間を持ち、こころを健康に保つようにしましょう。

カウンセラー来校日

カウンセラー名	5月	6月
横須賀(毎週火曜日)	2、9、16、23、30日	6、13、20、27日
橋爪(隔週金曜日)	12、26日	9、30日