

さわやか相談室だより

令和2年度 7月号
令和2年7月27日発行
北本市立宮内中学校
さわやか相談員 小池奈緒実



今週で1学期が終わります。学校が再開して2カ月、いろいろな変化にも慣れてきたころだと思います。せっかく慣れてきたところにお休みが入ると、リズムが崩れやすくなるものです。今年の夏休みは、期間も過ごし方もいつもとは違ったものになりますが、基本的な生活習慣を崩さずに、できる中での気分転換やストレス解消を図ってみてください。

集中する時間を持とう！

人間が幸せを感じる時間のひとつに「集中している時」があるそうです。目の前の事に集中している時、意識は過去や未来ではなく、今この瞬間にあります。それは「良い」「悪い」などの価値判断をすることなく、完全に「今この瞬間」に注意を向けている状態です。この状態になると、不安や自分を否定する考えが出てこないため、気持ちが楽になります。「イライラした時に掃除をして

スッキリした」などもそうです。新型コロナウイルス感染症の自粛期間中に片づけやガーデニング、DIYをする人が増えたというニュースも記憶に新しいと思います。知らず知らずのうちに、不安を解消する行動をとっていた人が多かったということでしょうか。集中するには、掃除・料理・筋トレなど、手や体を動かすのもいいですし、文章を書く・絵を描く・勉強するなど頭を使うのもOKです。無心で何かをやることで、つらい気持ちから離れる時間ができます。「これをやっている時は集中している」というものがあれば、ぜひ意識的にやってみてくださいね。

(「HSP」で「ひきこもり」だけど私は元気です。 かほり著・HSP専門カウンセラー武田友紀監修解説より)



「さわやか相談室だより」は生徒の皆さん、保護者の皆さん双方へ向けた発信をしています。普段の生活の中で気を付ける事、知っていてほしい事、心を元気にする方法などを載せています。御家族の会話のきっかけになると嬉しいです。

お知らせ

夏休み中(8月1日~8月17日)の相談室はお休みです。8月18日から開室します。

また、スクールカウンセラーは8月中の来校はありません。9月のスクールカウンセリングの予定は次のとおりです。御予約は早めにお電話でお願いします。

スクールカウンセラー来校日
9月2日、9日、16日、23日30日 水曜日

月曜日~金曜日 午前9時~午後3時
TEL543-2133(相談室直通)

