

# 相談室からのお知らせ

保健部 令和2年6月

例年になく長く続いた春休みもようやく終わり、学校が再開し始めました。親しい友人や先生方に毎日会えて、人との交流の良さを実感しているところでしょうか。SNS上のつながりも良いですが、直接やりとりすることでしか得られない気持ちの交流ってありますよね。私たちは言葉以外にもたくさんの情報を、自然にやりとりしています。

さて、自宅待機が続いたことで勉強や部活の練習に遅れが生じ、不安になっている人もいるかと思います。課題の提出や自主練習などやらなくてはいけないことは決まっても、それが思い通りに進まないと感じるでしょう。そうして、やらなきゃいけないことは増えていくのに時間ばかり過ぎて、気持ちが重たくなってから何となくケータイやゲームを触って気をまぎらわせてしまう…。そんな流れになると立て直すのがしんどくなってきます。

そういうときは、実際の目標を決めるのと同時に、最低限これだけはやるという負担少なめの目標をもう一つ設定しておくことをおすすめします。これが出来たらいいなと思って立てる目標は、どうしても高くなりがちです。それが出来るなら良いですが、やったらしんどいことが分かっているからなかなか取り掛かれなくなる。あるいは休憩を挟むと、なかなか再開できないということになりがちです。そうなると、進んでいないから夜更かしが増えて朝起きる時間も遅くなり、生活リズムにも影響してきます。

「今日はこれをやる。できなければ最低限これだけはやり終える」と決めて、それだけはなんとかやり、決まった時間に寝起きするということができてくると、だんだん課題に対する気持ちのハードルも下がってきて、できることも増えていきます。それでも、自分で頑張るだけではどうしても思い通りに進まなくてつらい、という方は良かったら相談室に来てみてください。一緒にどうしたらいいか考えていきましょう。

## <6月の相談日>

西村 3日・8日・10日・17日・22日(月・水)

村瀬 5日・12日・19日・26日(金)

時間 : 10:00~17:30

☆保護者の方もご利用いただけます。  
養護教諭(052-501-7800)までお申し出ください。

場所 : カウンセリングルーム (北棟1階東 パン売り場横)