



相談室だより

30.9.6発行

中津南高校 スクールカウンセラー

三明 祥子

二学期が始まりましたが、元気に学校生活を送れているでしょうか？
こころと身体の調子はいかがでしょう。夏休みの生活から、学校生活に戻すのには、多くのエネルギーを使います。少しきついな~と思うこともあるかもしれません。できるだけ早く生活のリズムを整えて、疲れがたまらないように気をつけて下さい。基本は「食事」「睡眠」「水分補給」が回復のもとになります。自分のこころや身体の声に耳を傾け、早く自分のペースをつかむことが、二学期を上手に乗り切るコツです。毎日、自分の心身の健康状態をチェックしてみましょう。

～“心の不調”について考えてみよう～



心の不調があると、どんなサインがあるでしょう。

やる気がおきない、イライラする、落ち込むなど…様々なサインがあります。

もしかしたら、「心のエネルギーが少なくなってきたから、少し休んだら」というメッセージなのかもしれません。また、「今の生活は自分にとって良いものとは思えない」というお知らせかもしれませんし、「こんなに頑張っているのに誰も認めてくれない」という気持ちからきている場合もあります。

心の不調のサインの意味がわかると、対処法もわかってきます。

まずは自分を責めず、焦らずに待ってみましょう。

それでも、心の不調の意味がわからない時は、身近な人でこの人なら話せるという人に話してみてください。何かヒントがもらえるかもしれません。

の



9月 6日(木) 13:30~17:30
20日(木) 13:30~17:30

