

新しい生活を上手く乗り切るために



今年度も残り少なくなってきました。少し気は早いですが、4月からの新しい学年・新しい生活を上手く乗り切るためのポイントを、お話ししたいと思います。

ストレスとは、「嫌なこと」「つらいこと」「大変なこと」が原因になると思われがちですが、実は「楽しいこと」や「嬉しいこと」もストレスの原因になり得ます。新年度を前に、新しいことにチャレンジしたり、意欲的に準備を進めたりする人もいるかもしれませんが、そのことはとても前向きで応援したいことです。ですが、4月からの新しい生活は、新しいクラスに新しい先生、新しい日課など、これまでとは変わった環境に順応しようと、**知らず知らずのうちに頑張りすぎている**ものです。そこにさらに新しいことにチャレンジするとなると、前向きに取り組んでいることであっても、こころや身体の負担になっているということが起こりかねません。

「スタートダッシュ」とは言われますが、新しいことを始めるときは、徐々にギアを上げていくことが負担が少なく長続きするコツです。**一気にいろんなことを頑張りすぎないように**気を付けてみてください。また、日々頑張っている自分をその日のうちに労う時間を積極的に作ることも大切です。没頭できる趣味、リラックスできるアイテム、友人との時間など、**忙しい時期こそ意識的にリフレッシュの時間を確保**してくださいね。



新年度を迎えるにあたり、環境の「変化」からいつもより多くの負担が心身にかかることとなります。徐々にストレスをため込んで、疲弊してしまわないよう、上手に工夫しながら新生活を楽しんでほしいと思います。

■ 2・3月の来校予定

2月 5日	金	10:00~17:00	3月 5日	金	お休み
12日	金	10:00~17:00	12日	金	お休み
19日	金	10:00~17:00	19日	金	10:00~17:00
26日	金	10:00~17:00	26日	金	お休み

※時間は10:00~17:00となっておりますが、ご相談に応じます

■ ご利用方法

* 担任、コーディネーターの先生(小松先生《中等》・吉田先生・岩佐先生・大波多先生《高校》)、養護教諭の先生を通して、お申し込みください。カウンセラーに直接申し込んでくださってもかまいません。

* 中等部保健室の隣にある「カウンセリング室」でお会いいたします。予約された日時に、直接おこしください。