

“Tea Break”

新しい生活を上手く乗り切るために

新しい年が始まりました。「今年こそは！」または少し気は早いですが、「来年度こそは！」と気持ちを新たにしている人も多いのではないのでしょうか。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ね。

そのことはとても前向きで応援したいことです。ですが、「つらいこと」「嫌なこと」だけではなく、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。特に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、たとえ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ということも意識してみてください。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。



■ 1・2・3月の来校予定

1月	2月	3月
5(金)※休み	2(金)	1(金)
12(金)	9(金)	8(金)
19(金)	16(金)	15(金)
26(金)	23(金)※祝日	22(金)※休み
		29(金)※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、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。

*北保健室の隣にある「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。