

スクールカウンセラー便り

両城中学校 スクールカウンセラー 澤井 知哉



夏休みにむけて

こんにちは、スクールカウンセラーの澤井です。

みなさん、1学期の間、ほんとうにお疲れ様でした。来週からはもう夏休みですね。中学生になり生活が大きく変わった1年生も、新しいクラスで過ごした2・3年生にも、疲れてしまった人が多かったことでしょう。夏休みはゆっくり休んだり、趣味や好きなことを楽しんだりして、2学期に元気に活動を再開できるように、エネルギーを充電できるといいですね。



そんな、みんなに楽しんで欲しい夏休みですが、同時に、『宿題をしましょう』『夜は早く寝ましょう』『危険なことはしないように』・・・などなど、様々な注意を受けているのではないかと、思います。

長い時間が過ぎる夏休みは、その過ごし方一つで逆に元気を失ってしまったり、体の調子を崩してしまったりしてしまいます。『1学期は元気だったのに、2学期は学校に行けなくなった』という話もよく耳にします。

みなさんが元気に2学期を迎えられるように、私も一つアドバイスをしたいと思います。それは、『なるべく人と関わって過ごす』です。

人と関わる夏休みを！

夏休みは、どうしても人と関わる機会が少なくなります。全然気にならない！という人もいますが、多くの人にとって、「自分はひとりだな」と感じることは、心が沈んでいくきっかけの一つです。

そのため、みなさんの心の元気を保つため、意識して人と関わる時間を見つけていってほしいな、と思います。友達に電話をかけてみたり、遊びに誘ってみたり、地域のお祭りのようなみんなが集まりそうな場所やイベントに行ってみたり、と自分から人と関わるようにしてみてください。

中には『自分から声をかけるのが苦手だな・・・』という人もいると思います。無理に頑張らなくても大丈夫ですが、せっかくの夏休み、新しいことへのチャレンジとして一つ、声をかけてみるのはいかがでしょうか？



それではみなさん、よい夏休みを！

SC 澤井 より