

GO SLOWLY !

塩竈市立第二中学校相談室だより

NO. 2 2021. 6

この1学期、みなさんはいつもよりも短く感じていますか？ それとも長く感じているでしょうか？ 少しずつ新しい生活に慣れ、ホッとすると同時に疲れも出てくる頃だろうと思います。夏休みまでもう少しありますので、自分の体調と気持ちを確認しつつ無理をしすぎない生活となるように気をつけて過ごしましょう。疲れた時は、全く別のことをしてリフレッシュするのもいいですよ。

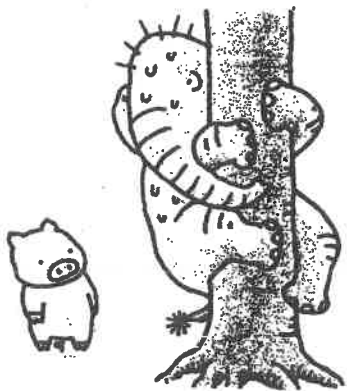
疲れがとれないなあ・・・という時に

1年生は入学して3ヶ月になりました。新しい場所での生活は、うれしさや期待半分、もう半分は不安や疲れが出てきます。実は、「新学期」というのも、今までの生活から改めて切り換えるという意味では新しい生活です。2、3年生もクラス替えがありました。この変化は、自分が気づかないところで疲れをためやすい機会でもあります。

では、どうして疲れがたまりやすいのでしょうか？

どんなことでもそうですが、新しいことをする時には「緊張」がつきものです。それは身の安全を守るための本能が働くからだといわれています。ケガをしないように注意深くなったり、何か危険なことが起きたときにすばやく対処できるように身構えたり・・・ですね。

新しい場面に慣れるためには欠かせない緊張感ですが、それでも張り切りすぎたり欲張り過ぎると思わぬ落とし穴が・・・！ プツッと糸が切れて、今度は「めんどくさい」「おっくうだなあ」「なにも考えたくない」とやる気が出なくなってきます。（裏に続く）



無難に頑張るよりも、
ちょっと疲れたらいいよな...
ボクはちょっと休みたい...
何をしてもダメだ...
何をしてもダメだ...
何をしてもダメだ...
何をしてもダメだ...
何をしてもダメだ...
何をしてもダメだ...

小泉 吉宏 プタのいどころ 「努力」より

どんなに「がんばれる!」と思っても、気持ちが「疲れたなあ」と感じだしたら、いったん立ち止まって、無茶をしていないか自己点検をしてみてください。新しいことに慣れるときの目標は、「一生懸命やる」ではなく、「長続きさせること」です。

先日に中総体がありました。その他にも活躍する機会がまだまだ待っています。無理なく毎日過ごせるように、今のうちに自分の身体や心の状態をキャッチする力とセーブする力(自己管理の力)を身につけておきましょう。こころの筋トレがしたくなった時は、伝授しますので相談室までお越しください。

＊ こんなリフレッシュがおすすめです ＊

歌を聴く
歌う



スポーツをする
観る



おいしいものを
食べる



友達とおしゃべり



ゆっくりお風呂に
浸かる

途中で息切れをしてしまわぬように、時には休けいも大切です。「～しなくちゃ!」というのをやめて、「～でもまあいいか」と、ゆっくりのんびりした気持ちで過ごしてみましょう。



*** 6月、7月、8月の開室予定日 ***



6/29(火)
7/6(火)
8/26(木)、31(火)

開室時間 8:45~15:30

◆ 予約の方法は相談室前に掲示してあります。
身近な先生に聞いてみるのもいいですよ。