

# GO SLOWLY !

塩竈市立第二中学校相談室だより

2022.6

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーのJです。1年生は部活も本格的に参加となり、中学校生活に慣れてきたところでしょうか？ 2年生は初めての後輩ができ、「先輩」と呼ばれるようになりました。3年生は最上級生。なにかと頼りにされる存在になりましたね。

そして、中総体もお疲れさまでした。自分にとってどのような体験になりましたか？ 勝ち負けだけではない達成感や一体感、今後に生かしたい反省点なども見えてきたかもしれません。選手として参加しなかった人も、見ていて刺激になる部分があったのではないのでしょうか？

## がんばりすぎに要注意！！

さて、4月は始まりの季節。5月～6月は緊張の糸が切れる季節です。

「よし！ この4月からがんばるぞ」「楽しいことがたくさんあるといいなあ・・・」と4月は新しい生活に期待してはりきりますが、いつも以上に周りの人に気を使ったり新しいやり方に慣れなくてヘトヘトになったり・・・と気持ちも疲れやすくなります。

忙しい毎日ですが、少し立ち止まって自分の心の声を聞いてみてください。「疲れたよ～」「休みたいよ～」という声が聞こえた人は要注意です。「～しなくちゃ！」というのをひとまずやめて、「～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よう。

これからもまだまだ学校は続きます。短距離走のように全力疾走ではゴールにたどりつく前に力尽きてしまいます。長距離走のように、自分の力を温存しながら走り続けるイメージを持ちましよう。途中で疲れたら、リフレッシュや休憩の時間も上手に取り入れて、がんばり続けるためのエネルギーをためるといいですよ。

裏にオススメのリフレッシュ法をいくつか紹介しますので参考にしてくださいね。



## オススメのリフレッシュ法

### その1 リラックス作戦

お風呂に入る、香りのするものを側に置く、  
ちょっと深呼吸、肩をもんでもらう



### その2 発散作戦

身体を動かす（スポーツ、散歩など）、音楽を聞く、  
おしゃべりを楽しむ、話を聞いてもらう

### その3 休けい作戦

眠る、ボーっとしてみる、おいしいものを食べる、  
自分1人でゆっくりできる時間を作る



上手に乗り切るためには、思いついた時にこまめに利用するということが大切になります。「忙しい時に別のことをするなんて、時間を無駄にしているようでもったいない!」と思ってはいませんか? そう早くは解決しないようなことを毎日やらなければいけない時、ベストの状態をどれだけキープできるかが、疲れや体調不良から自分の身を守るためのカギになります。みなさんも今日からレッツTRY!



\*\*\*\* **6、7、8月の開室予定日** \*\*\*\*

**6/15(水)、20(月)、28(火)**

**7/12(火)、19(火)**

**8/30(火)**

**開室時間 8:45~15:30**