



相談室だより

7月号

2018年7月4日発行



終わり良ければ、全て良し???

観測史上初、6月中に梅雨が明け、毎日のように猛暑日が続いています。あと3ヶ月も夏が続くのに、今のこの暑さ…orz 先のことは考えないことにしています…生きていくことは本当に大変です。毎朝、仕事に行きたくない私は「生きていくのは大変だなあ…」とつぶやいています。なので、学校に来ている人たちはとてもエライです！本当です!!!

そして、もう夏休みはすぐそこ！ゴールはそこ！

で、今回は「ラストスパート」について、考えてみましょう。

「ラストスパート」とは…100m走や水泳などで、ゴール近くで残った力を出しきって力走・力泳をすることとか、物事の最終段階で、残った力を出しきってがんばること、と書かれています。

そう、まさに今は「夏休みに向けて、ラストスパート中！」夏休みまでの最終段階を迎え、残った力を出し切っているところなんですね。

今までのたまった疲れもあり、暑さに体力をもっていかれ、涼しいところに座ったとたん、こっ

くり…居眠りしてしまうほど…そんな私たち。でも、テストは待たなし、課題は山積みですね。

そんな時、YouTubeで「ヒーリング、音楽」と検索して、川のせせらぎ、森の風の音、鳥の声、海の波の音を目をつぶって、耳を傾けてみてください。ゆっくり、呼吸をしてみてください。

ただ「がんばらないと」と突っ走るだけでなく、自分の心身をいたわってあげてください。

「あと、〇日！」とカウントダウンするのも良いでしょう。気持ちの高まりを作っていくことができます。力の配分を考えることができます。

終わりが見えると再び力を出しやすくなる「終末効果」もあります。毎週、金曜日は足取りが軽くないですか？

最終段階の今、「いつ」までに「なにを」自分がやらなければならないか、一度整理しながらチェックしてみると良いかもしれません。

私もしてみようと思います。

夏休みへ Go! Go!

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子

*8月はお休みです。9月は5日から開室です。

○ 利用の仕方：原則、予約制です。

* ですが、毎週水曜日の昼休み（11：30～12：15）と放課後（14：45～16：00）は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できるときは、その場でお話を伺います。

* そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。

○ 先生に「相談したいです」と、声をかけてみて下さい。

○ 利用時間：毎週水曜日（テスト期間、長期休暇中を除く）10時～16時

○ 相談室の場所：校長室のお隣にあります。