



相談室だより

6月号

2019年6月12日発行

私たちは疲れている…

6月になり梅雨入りもし…入学＆新学期～早や2ヶ月。時間が経つのは本当に早いですね…10連休なんていつあったのか、夏休みまではまだちょっと間があって、それを励みに頑張るには遠すぎて…という日々ですねえ。

最近の体調はいかがでしょうか？

元気でやる気に満ちていますか？

眠り 眠り 眠り 眠り 眠り 眠り

「寝ても寝ても眠い」

「朝起きられない」

「疲れているのに眠れない」

「風邪をひきやすい」

「なかなか集中できず、注意が散漫」

「食欲がない」

「やる気が起きない」

「身体が重い」

「楽しくない」

「何もしたくない」

「なかなか覚えられない」

…なんて、自覚がないでしょうか？

さらに、これから高温多湿な季節になると疲れがさらにたまっていく予感です…

その背景にあるものはそれぞれ個人で違いますが、「起きられない理由」「風邪をひきやすい理由」…などなど、必ずあるものです。

この時期で言えば、まず疲れがたまっているか、たまっていたらとにかく休息を意識的に取り(早く家に帰って早寝するとか)、それでも解決しない場合はまず、病院に行って病気かどうか診てもらって、それでもダメなら校長室隣！の学生相談室に来てください。

身体の状態は心の状態につながっていて、身体の元気のチェックは心の元気のチェックになりますよ！その逆、心→身体 もです。

さらに冷たいもの、甘いものの飲みすぎに注意です。冷房のかけすぎにも気をつけて。余計、身体がだるくなってしまいますよ～

《6月の開室日：12日、19日、26日》

○ 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。
- * 担任の先生に申し出ていただいてもかまいません。

○ 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。

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子