



# 相談室だより

## 4月号

2022年4月20日発行

### 今年も春がやってきた…

新入生の皆さん、はじめまして。

在校生の皆さん、お久しぶりです。

もう、平日に学校のある生活には慣れたでしょうか。大人でも子どもでも、新しい、または今までとは違った生活をするのはけっこう大変です。

いずれにしても新学期の緊張感があるために、疲れは自覚しにくいものです。意識して、自分の心身の現状を認識するようにしてくださいね。

そこで、次のリストを  
チェックしてみてください～

超かんたん

#### <読売自動車大学校 健康チェックリスト>

- 三食食べていますか？
- 夜はよく眠れていますか？
- 朝はスッキリ目覚められますか？
- 日中、身体はだるくありませんか？
- 不安が高まったり、気持ちが落ち込んだりしていませんか？
- 3～5 相談室にGo!!!
- 1～2 とにかく眠る!!!
- 0 おめでとう、恵まれた方!

\*同じような状況で過ごしていても、人それぞれ影響の受け方は違います。

が多かった人は、どうぞ今の自分の「大変さ」を誰かに伝えてみてください。自分だけで抱えないてくださいね。元気だった人は「大丈夫かな」という目で、意識で、隣の人を見てください。

私たちが元気であろうとなかろうと、今年も春がやってきました。どんなに世の中が変わっても、冬を過ぎて春になると温かくなり、桜が咲いて散って、少しずつ気温が上がっていきます。

北原白秋という著名な詩人が「薔薇(ばら)の木に薔薇の花咲く なにごとの不思議なけれど」とうたっています。不思議だけど不思議じゃない、「そう決まっている」ことはとても多いです。

ただ、そんな中で私たちが元気かどうかは「そう決まっている」わけではないので、自分で意識的に元気であることを維持するように、守るようにならなければならない必要があります。

おいしいものを適度に食べて、6時間は眠って、適度に身体を動かして過ごしましょう。心身の健康より大切なものは、この世にはありません。

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子 

#### ○ 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。すぐに対応できる場合は、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。

#### ○ 予約方法：担任の先生に伝えていただくか、教員室に直接予約にいらしてください。 その場で面接日時を決めます。

#### ○ 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。