



相談室だより

9月号

2022年9月7日発行

生活リズム&気持ちのコントロール&休む



新学期が始まりました。6年前の私は、9月のたよりを「どんな内容にしようかな」と考えながら通勤していたみたいです。偉かった。

今日は、学び始めた外国語の聞き取りをしながら来ました。ほんと、未来のことはわかりませんね！人は意外と自分の未来を思い描いていないのかな、と思いましたが…私だけ？

✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿

よくよく考えたら、相談室だよりは毎回似たようなテーマです。

「生活リズムを整える」

「気持ちの切り替え&コントロールする」

「十分な休息」

毎度同じというのも芸がないんだけど、どうして似たようなテーマになるのか、とさらに考えてみると、生きている限り不変で、とても大切な事だから…なのではないでしょうか。

「生活リズムを整え」「気持ちを切り替えて」「十分な休み」をとること、そのようなことに気をつけながら、それを繰り返し繰り返し行って、私たちは時を重ねているのだと思います。生きているのだと思います。

ただでさえ大変な「生きる」ということを、できるだけ大変にしないルーティンというか。

つまり、自分の気持ちや行動することのアップダウンを少なくするために、ひいては心身の健康を保ち、生活のベースを安定させていくために、私たちが日々生きていることの根底にあるものではないか、ということです。

そして、それは私たちが小さい頃から言われてきたことなのではないか、と思うのです。

「早起きしましょう」「朝食を食べましょう」「好き嫌いをなくしましょう」「友だちと仲良くしましょう」「テレビを見過ぎないようにしましょう」「ゲームをする時間を決めましょう」「早く寝ましょう」…その時々、親や先生から言われたことは今につながっているんですね。今になるとどうでも良いこともありますけれど、基本的にはいかに自分の行動、生活をコントロールするか、です。

私たちが心身共に健康で安定した生活を送ることのためにできることは、実はとてもシンプルなのかもしれません。 We can do it!

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。

○ 予約方法：以下のいずれかで予約してください

① 校長室前にある予約票投函箱に予約票を入れてください。

② 相談室アドレス(soudan@yccm.ac.jp)に、「面接予約」とタイトルをつけてメールを出してください

→ ①と②に関しては、水曜日に日程調整のご連絡をします。

③ 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。