



# 相談室だより

7月号

2023年7月20日発行



## 世の中は夏休みだが...

通勤の電車内や街中で、子どもたちを多く見かける季節となりました。

そう、世の中は夏休み...

コロナへの警戒を100%緩めるわけにはいかないけれど、一見、何らかの縛りから解放されたかのような、そんな開放感を先ほど、日焼けした少年の一群が自転車でわーっと通り抜けていった姿を見て感じました。

「夏休みなんだね」

と、思わずつぶやいてしまいました。あの少年たちは、どんな40日を過ごすのかな。

そして、皆さんももうすぐ、始まりますね！



ものごとには「はじまり」と「おわり」があります。4月に始まった1期は「おわり」を迎え、夏休みの「はじまり」になる。

「おわり」は達成感のような、一つの区切りのようなイメージがあり、「はじまり」はこの先に向けてのわくわく感や、何かが起こりそう、何かができそうな期待感の高まり、のイメージがありませんか？

そう、まさに今！

「おわり」で「はじまり」の時期です！そして、今まで義務としてあったもの、学校、勉強からの解放！これは基本的にはストレス、悪い意味だけでなく、生活上のフレッシュャーが一時的になくなることを意味しています。

あったものがなくなることは「楽」になりますよね？

でも、また「おわり」と「はじまり」はやってくる。そう、自分を解放し過ぎないようにすることも、次の「はじまり」への備えと言えるんです。

その備えは「生活リズム」を崩さない、に尽きます。夏休みは永遠ではない、9月には学校が「はじまる」ことをどこかで意識して、オンとオフのスイッチの切り替えを、自分でコントロールしましょう。解放し過ぎず、生活リズムを崩さないことが自分を大切にすることだと、理解してくださいね。

夏休みへGo! Go!

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子

- 今年度より、原則、月一回第三木曜日の開室となります。  
8月休室、9月21日、10月19日、11月21日、12月7日
- 開室日以外の相談については、担任の先生にご相談ください。  
希望の日時に基づいて、日時、場所の調整をします。  
オンライン(ZOOM)での相談も可能になりました。是非、ご利用ください。
- 利用の仕方：原則、予約制です。開室日に予約が入っていなければ、当日の対応も可能です。直接、相談室にいらしていただいても、大丈夫です。
- 先生に「相談したいです」と、声をかけてみて下さい。
- 開室日 利用時間：13:00~17:00
- 相談室の場所：校長室のお隣にあります。