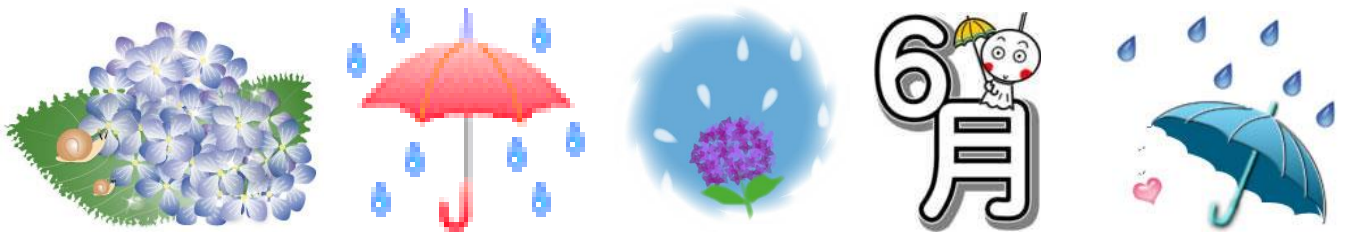


新川高校相談室だよりNo.2 2017年6月号



だいぶ蒸し暑くなってきましたね！！

新学期が始まって2カ月たった今、皆さん、体調はいかがですか？

4月からの緊張と不安が少しずつほどけてきた今頃が、実は一番、心と体の疲れが外へ表れやすい時期なのです。

これからどんどん蒸し暑くなっていきます。食事と睡眠をきちんととって、ご自分の心と体に休養を十分に与えてあげてくださいね(*_*)



新しい環境の中、皆さんはきちんと眠れていますか？

新しい環境にまだまだ慣れなかったり、「なんか嫌だなあ〜」と感じていたり、「学校に来たくないなあ」、「なんかとても疲れるなあ」って感じていませんか？

そういう毎日の中で、最近・・・眠れないことがあったり、いやな夢を見たり、ご飯がおいしいと感じなくなったり、腹痛や頭痛あるいは吐き気がするようになったり、朝、心や体がだるくて動きたくない状態になったり・・・していませんか？



心が感じている疲れやつらさは、実は、『気持ち』だけでなく『からだ』に表れることが多々あります。『からだ』は、心のつらさが真っ先に表れます。

『気持ち』は、我慢したり、「頑張らなければ！」と自分を無理に奮いたたせたりできますが、『からだ』は、とても正直なので表れやすいのです。

もし、体に不調があったら、まずは病院で不調の診察を受けてくださいね。体に問題がなければ、もしかしたら、自分が気づいていない「心の疲れ」が隠れているのかもしれない。

一度、ご自分の体の「声」を静かに、きちんと聴いてみませんか？



◆6月及び7月のスクールカウンセラーの予定（9時45分～17時30分）

6月21日水曜日

7月19日水曜日

