



みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの鎌田です。新しい学年になり、4ヶ月目となりましたね。少しは慣れてきた頃かな？あと少しで夏休み！あっという間ですね。梅雨空の天気が続く、気分も身体もすっきりしない人も多いかな？だけど・・・、毎日気持ちよく過ごしたいものですね。

<ON と OFF>

もうすぐ夏休みですね。予定はたててますか？部活や勉強、体育祭の準備など、忙しい夏休みになるのかな？楽しく充実した夏休みを過ごしてくださいね。

私たちは毎日睡眠をとります。夜になると、好きなことができて、眠る時間ももったいない！と思う人もいますが・・・。なぜ、人は眠ると思いますか？それは、身体を休めて、エネルギーを蓄えるためです。「そんなことわかっているよ！」という人も多いと思いますが、現代の生活ではそれがなかなか難しくなっているのです。

活動する時間が「ON」とすると、休息する時間が「OFF」となります。ずっとONでは疲れてしまいますね。昔は朝日が昇ると起床して活動し、日が沈むと暗くなるので仕事や勉強をやめて身体を休めました。今の時代は夜も明るいですね。テレビや携帯など、やりたいことはたくさん！休憩するはずの脳が休まるのが難しいのです。だからこそ、「ON」よりも「OFF」を充実させることが大事となります。スポーツ選手も「シーズンオフ」という言葉がありますよね。休みをつくることで活躍に結びつきます。

夏休みは「OFF」でもあります。気分をかえて、リラックスする時間をつくることをオススメします。好きなことするのもよし、ゆっくり休むのもよし、やったことのないことをするのもよし、自分なりの「OFF TIME」を考えてみましょう。そして、秋以降のエネルギーを蓄えておきましょうね。

私の夏休みの「OFF TIME」計画中的ものを公表します ^^

- 1) 目覚まし時計をセットせずにゆっくり眠る
- 2) 友人やお世話になった人へ手紙を書く
- 3) 近所のネコと遊ぶ
- 4) 好きな映画をレンタルしてきて自宅でゆっくり観る
- 5) 家族とゆっくり過ごす
- 6) 海に行つてぼーっとする
- 7) 友人と食事をする などなど



カウンセリング室のご案内

*何をするとおころ？

カウンセリング室は皆さんのためにおあるお部屋です。友達のこと、部活のこと、その他気になること、面白くないこと、悩んでいることなどありませんか？そんな時にはカウンセリング室を利用してみてください。

*カウンセリング室に行きたいけど、どうすればいいの？

- ★ スクールカウンセラーは、原則水曜日にきます。
- ★ 昼休みと放課後に相談することができます。
- ★ 相談室は昇降口横の部屋です。
- ★ 「相談中」でなければ、その場で相談できますが、予約をとりたいたいは、以下の方法で予約して下さい。



1. スクールカウンセラーに直接予約する
2. 相談申込み専用ポストに記入して予約する（用紙はカウンセリング室掲示板にあります）
3. 先生を通して予約する
4. 相談室専用電話（Tel251-5389）で予約する

電話は留守番機能付きです。この電話で相談することもできます。スクールカウンセラー以外の人が録音されたメッセージを聞くことはありません。また、ポストもスクールカウンセラー以外の人にはあけません。安心して利用して下さい。

★9月の来室予定日 : 9/3 (水) . 10 (水) . 17 (水) . 24 (水)

～気軽にきてくださいね♪～

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーの鎌田です。スクールカウンセラーは、生徒の皆さんの相談の他に、保護者の皆さんの相談も受付けています。子どものこと、家族のことなど、お気軽にご利用ください。私は原則水曜日に富士見中学校にいます。相談ご希望の方は、担任の先生にお伝えいただくか、事前に富士見中学校（251-5389もしくは251-5390）までご連絡いただければと思います。



♪最後に一言♪

『いよいよ夏本番!私は7月が1番好きな月です。季節の中でも夏が好きだし、あと、自分の誕生日でもあるので、なんだかウキウキしています♪楽しい夏休みを過ごしてくださいね。9月にお会いしましょう!』

