

のどかルームだより



令和6年9月

ライフカウンセラー:中村

スクールカウンセラー:本多

皆さんこんにちは。

2学期が始まりましたね。1か月以上も休みがありなかなか以前の生活リズムに切り替えるのが難しい人もいるかもしれません。そこで今回は「気持ちを切り替えること」についてお話ししようと思います。

人間の脳は感情にとっても敏感で強いストレスや感情に集中してしまいほかのことに気持ちを向けることが難しくなってしまう生き物だといわれています。部活で疲れてやる気が出なかったり、ストレスやプレッシャーで不安になってしまったりしたことはありませんか？そして、「早く気持ちを切り替えなきゃ」と思ってもうまくいかなかった経験をしたことはありませんか？そんな時はこれから説明する「気持ちのスイッチ」を試してみてください。

「気持ちのスイッチ」とは、特定のアクションやルーチンを行うことで気持ちを切り替えたり、集中力を高め、リラックスしたりする方法のことを言います。スポーツ選手は集中力を高めるためにルーチンとして毎回同じ行動をすることで気持ちを切り替えています。同じ行動をとるという方法でもいいですし、勉強するときやリラックスするときはこの音楽を聴く、リラックスする前には深呼吸をするなど、同じことをすることで気持ちを切り替えることができます。皆さんにとってやりやすいものを気持ちを切り替えるタイミングで何度も行ってみてください。そうすることで身体がスイッチを覚え気持ちの切り替えを助けてくれます。

【保護者の皆様へ】

スクールカウンセラーは、生徒と保護者の心の健康をサポートします。悩みやストレスがあれば、いつでも相談してください。一緒に解決策を見つけ、お手伝いします。お子様の学校生活をより充実したものにするために、ご活用を検討ください。

【カウンセラー出勤予定表】

9月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
中村	中村	中村		本多
9	10	11	12	13
中村	中村	中村		本多
16	17	18	19	20
	中村	中村		
23	24	25	26	27
	中村	中村		本多
30				
中村				

10月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	中村			本多
7	8	9	10	11
中村	中村	中村		本多
14	15	16	17	18
	中村	中村		本多
21	22	23	24	25
中村	中村	中村		
28	29	30	31	
中村	中村	中村		

* 予定は変更になる場合があります。

上記の日程で出勤しています。気軽にお電話ください。☎047(371)7341