



楽しかった夏休みが明け、学校には久しぶりにみんなの元気な声が戻ってきました。もうすぐ文化祭の練習が本格化し、忙しい日々が続きます。「夏休みの疲れ」が残ったまままだと、けがや体調不良につながることも。心と体を上手に「学校モード」へ切り替えて、行事シーズンを元気に乗り切りましょう。



夏休み明け、「なんだかだるい…」と感じていませんか？

楽しかった夏休みが明け、学校生活が再びスタートしました。「朝起きるのがつらい」「授業中ボーッとしてしまう」「学校に行くのが少しおっくう…」と感じている人はいませんか？

実はこれ、夏休みの間に崩れた生活リズムや環境の変化（新学期の緊張・プレッシャー）に、心と体がついていこうとがんばっているサインです。

あせって最初から100%を目指す必要はありません。まずは少しずつ、学校のペースに体を戻していきましょう！

心と体を学校モードに戻す「3つのリズム」

①【睡眠】「起きる時間」を固定する

夜早く寝るのが難しいときは、まず「毎朝同じ時間に起きること」からスタートしましょう。起きてすぐに太陽の光を浴びると、体内の「生物時計」がリセットされ、夜自然と眠くなるリズムが整います。

②【食事】朝食で脳と体にスイッチを入れる

夏休み中に朝昼兼用の食事や遅い朝食になっていた人は要注意。朝食を食べると胃腸が動き出し、脳に栄養が行き渡ります。時間がない朝は、バナナ1本やヨーグルト、牛乳だけでもOKです！

③【入浴】シャワーで済ませず「ぬるめのお風呂」へ

夏の疲れや緊張をほぐすには、38～40度くらいのぬるめのお湯に10～15分ほど浸かるのが効果的。自律神経が整い、睡眠の質がグッと上がります。

たとえば…

友だちのLINEの返信が遅くて、遊びに行く予定が立てられない。どう伝える？

攻撃的な例



非主張的な例



伝え方のポイント

DESC法がオススメ

Describe
事実を述べる

Express
気持ちを伝える

Suggest
提案する

Choose
選択肢を示す

アサーティブな例



普段の会話でもちょっとした意識してみてくださいね

人間関係が上手くいかなくて悩むことは誰にでもあります。保健室でも話を聞くので、気軽に相談に来てくださいね。

金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？

でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンスを

を発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てくださいね。

