

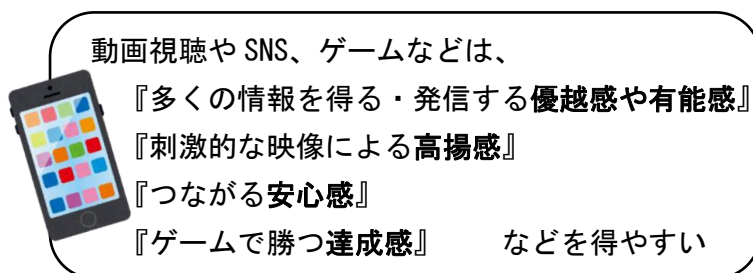
もうすぐ夏休みですね。1年生は新しい生活に慣れるまで大変だったと思います。2、3年生は勉強や進路の悩みが増して疲れていませんか？夏休みは、こころとからだのエネルギーを充電する期間にしてほしいです。生活リズムを崩さず、こころの安定を保ちましょう。

整っている生活リズムは崩さない方が得です！

長期休暇になると、ついつい朝寝坊や夜更かしをしがちです。生活リズムは簡単に崩れますが、元に戻すことはその何倍も大変です。規則正しい生活は、活動や課題に取り組む力、困難なことに立ち向かうための精神力の土台になります。すでに整っている生活リズムは崩さない方が得ですね。

スマートフォンやゲームと上手く付き合おう！

スマートフォンやゲームの利用時間が増えて習慣化すると、「使い過ぎているかも・・・」という感覚も乏しくなりやすいです。



そのため

食事中や入浴中も手放せない
常に手元にないと落ち着かない
SNS をチェックしないと不安



日常生活では満たされにくいものが得られたり、悩みやストレスから解放されてこころの安定につながることもあります。その効果は一時的なものが多いようです。また、さらに刺激や安定を求めて依存しやすくなる仕組みもあります。

そこで・・・

☆スマートフォンやゲームを手放す時間を具体的に決めましょう

「使わない」と否定形で制限すると逆に使いたくなるため、「〇〇が終わったら使おう」と手放すのがよいです。また、ストレス発散や気分転換の方法（運動や趣味など）を増やしましょう。

☆こころのメンテナンスをしましょう

悩みやモヤモヤしていることを信頼できる人に話してみましょう。自分を知り、自己肯定感やストレス耐性を高めましょう。



悩みや不安は一人で抱えこまず、いつでも先生やスクールカウンセラーを頼ってほしいと思います。保護者の皆様も、子育てについて、お子さんの性格や行動、家庭や学校での生活について、困ったことや心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。