



<行田市立行田中学校>

さわやか相談室だより

<vol. 5>

H29. 9. 5発行

受け入れる。
 自分の心の^{ズキ}吐きを素直に受け容れる
 やりたいことも
 やらなければいけないことも
 本当はわかっているはず。
 迷うことなく
 自分の中の「天の声」に従えばいい。

—古賀重四郎
 受け容れるより



長かったような、短かったような夏休みが終わりました。気がつけば、虫の音があちらこちらから聞こえ、すっかり秋の気配です。

季節は確実に変化しているのですね。夏休みは、エネルギー充電の時、皆さん、しっかり充電できましたか？そこでためたエネルギーを、2学期に、有効に使いましょう。9月は、"いっしょ直し"の月です。

相談室の志から④

—夏休み明けの憂うつ—

8月末～9月始めは、夏から秋への季節の後り変わり目、自律神経のバランスもくずれやすくなっているようです。

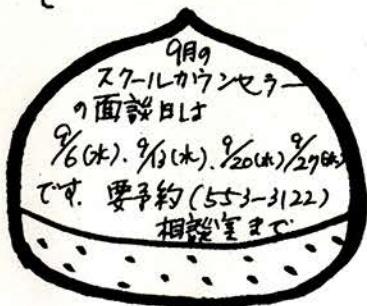
「何となく気分がすぐれない」「やる気が出ない」「カラダがだるい」といった症状が出やすい時期です。いわゆる「夏バテ」です。今年の夏は、気候の変動も大きかったため、体調の変化を感じた人も多かったことでしょう。

行事の多い2学期。やることがたくさんあって、忙しい毎日になりそうですね、無理しないで、と、言ってもなかなか休めませんよね。基本は「食事」、「睡眠」、「水分補給」が回復のもととなります。心とカラダは、つながっています。自分の「カラダ」の声にきちんと耳を傾け、早く自分のペースをつかむことが、2学期を上手に乗り切るコツです。

行田中さわやか相談室

048(553)3122(直通)

※電話相談受け付けます。



9月10日～9月16日は

「自殺予防週間」です。

今悩んでいる人がいたら、決して一人で抱えこまず、

誰かに話して下さい。

あなたを支えたいと思っ

て人が必ずそばにいます。

それを忘れないで。

