

スタートダッシュはほどほどに

令和3年4月
立川女子高等学校
カウンセラーだより裏面

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新2、3年の皆さん、進級おめでとうございます。新入生と2年生の皆さんは、新しいクラスや友達との出会いの季節ですね。

今日は、「スタートダッシュはほどほどに」というお話です。特に、新入生の皆さん、そしてクラス替えを迎えた2年生の皆さんにとっては、今月は大きく環境が変わったと思います。新しい教室、新しいクラスメイト、新しい先生方との出会いは楽しくもあり、緊張するものでもあると思います。そんなとき、人は無意識に「早く慣れよう」と頑張りが過ぎてしまうこともあります。



新しい環境に慣れるために工夫したり、努力したりすることは大切なことですが、やり過ぎると心に負担が掛かってしまいます。身体を動かすときにも、まずはストレッチや準備体操をしてから本格的に運動を始めますよね。心も身体と同じで、まずはストレッチや準備体操の期間が必要です。特に4月は、「まずは新しい環境に馴染めるように徐々にやっ払いこう」くらいの気持ち方が良いかもしれません。4月にあまり頑張り過ぎてしまうと、5月のゴールデンウィーク明けにガクッと疲れが出てしまうことがあります。夜眠りにくくなったり、食欲が無くなったり、学校に行こうとするとお腹が痛くなったり・・・俗に言う「五月病」というものです。



五月病にならないためには、4月は100%の力で頑張り過ぎず、80%くらいで余裕を持って生活することがお勧めです。そして、夜や休日にはゆっくりとリラックスしましょう。ぬるめのお風呂にゆっくり浸かったり、アロマの香りなども心がゆったりとします。早めにお布団に入ってゆっくり眠ることも大切です。

真面目で優しい人ほど、頑張り過ぎてしまう傾向にあります。夜眠る前に「今、わたし頑張り過ぎていないかな？」と少し振り返る時間を持つのも良いですね。「4月は頑張り過ぎない！」を目標に新しい生活を少しずつ楽しんでいってくださいね。皆さまにとってこの一年が素晴らしい実りある一年となりますように祈っています。

もし、新しい環境に行き詰まって苦しくなったり、予想外の出来事や、日々の疲れの積み重ねなどで心が疲れてしまったときは、気軽にカウンセラー室にお話に来て下さい。予約は、保健室の先生か担任の先生に言う、または、カウンセラー室に来て直接カウンセラーに言うことで取ることが出来ます。

