

ととのえることの力



2月になると、1年間の締めくくりが近づいてきますね。

行事や授業のまとめが増えて、日々のペースが少しかだけ変わりやすい時期です。

その中で、「思ったように集中できないな」「なんとなくやる気がでないな」と感じる日もあるかもしれません。そのことは、特別なことではなく、どんな人にもある自然なゆらぎかもしれません。

調子上がる日も、そうでない日も、今の自分を少し整えることができるということが大切です。

気持ちを整えることで、次の一歩を踏み出しやすくなります。

【ポイント】

- ・日常の中でできる小さな「ととのえる時間」
- ・ほんの数分でも、自分の気持ちや身体の状態を感じてみる



【ととのえるコツ4選】

1. 深呼吸を3かいしてみる

授業前・休み時間・寝前などに、ふーっと深く息をはくと気持ちが少し楽になります。



2. 一言だけ気持ちを言葉にしてみる

全部じゃなくてOK。「ちょっと不安」「今日は気分が上がらないなあ」など、一言でも気持ちを心の外に出してみよう。



3. 好きなことにふれる

漫画を読む、好きな飲み物を飲む、推し活をする、音楽を聴く、空を見上げるなど。数分でできる、ホッとできる時間が力になります。



4. 誰かに少しだけ話す

友達、先生、家族、カウンセラーなど全部話さなくて大丈夫。ひと言つながるだけで、気持ちが少し軽くなることがあります。

つかれたときは、お話に☆

がんばっているからこそ、モヤッしたり、疲れて一息つきたくなる時も。

ひとりで抱えず、いつでもカウンセラー室にお話しに来てくださいね。

話しているうちに、気持ちや考えが整理され、自分が何を感じているのか、相手にどんなふうに伝えたいのか、見えてくることもあります。

