



新しい自分としてスタートをきる！

皆さんはうまくリフレッシュできていますか。

リフレッシュとは、一般的には元気を回復すること。また、生き生きとよみがえらせること、と言われています。そのタイミングや場面、そう思った理由などはいろいろあると思いますが、それまでとは違った気持ちや環境でスタートしようとする場合が多いようです。

リフレッシュの方法としてよく言われているのが、汗をかくことです。自分の好きなスポーツを楽しむ。運動が苦手な人ならば、周囲の景色を楽しみながら散歩をしてみるとか、とにかく部屋の中でゴロゴロしたりしないで、何か体を動かすことをやってみる。なんてのはどうでしょうか。

また、気分を落ち着かせるために本を読む。音楽を聴く。楽器を弾く。絵を描くなど、趣味の時間を大切にすることで、精神的な安定感を望む人もいることでしょう。



理由や方法は何でもいいのです。現状にどっぷりと浸ってしまっていると、これでいいのかなど、自分を見失ってしまうことも多くあります。まずは、今の自分を違った角度や立場から見直してみましょう。そうすることで、今何ができるのか、何をなすべきなのか、といったことが見え始めてくるはずです。

そのためにも、気分や環境をリフレッシュして、新しい自分として、現状の変化を楽しみましょう。さあ、新しい自分としてのスタートです。



スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10：00～16：45）

6月

3日（金） 10日（金） 17日（金） 24日（金）

電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室直通電話（青年期の探究の最終ページに掲載）を利用してください。