

# 相談室だより No.3

令和6年9月9日発行

文京区立本郷台中学校相談室

## 自分を休ませる方法



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みはどんなことをして過ごしていましたか。楽しく過ごせましたか。様々な活動をして疲れもあるのではないのでしょうか。そこで今回は自分を休ませるには何が大切か考えたいと思います。

忙しい生活の中で、自分の気持ちを抑えていると、身体や心に負担がかかるため、自分を休ませることが大切です。自分を休ませるためにはどんなことが必要でしょうか。様々なことがあると思いますが、いくつか紹介したいと思います。まずは自分のできていることを自分でほめることです。また、自分の身体と心を整えるための習慣作りについて考えてみることも大切です。さらに、好きなことについて考えたり、夢中になれるものに集中したりすることも大切です。



これまで何かをするということについて考えてきましたが、何もしない時間を設けることも大切です。自分を休ませる方法について、もっと詳しく知りたい人は『自分を休ませる練習』という本を是非読んでみてください。自分を休ませるヒントが紹介されています。

また、本を読むのは大変という人は絵本作家のヨシタケシンスケさんが作成に携わった「かくれてしまえばいいのです」というサイトを見てみるといいかもしれません。自分を休ませるヒントが多くあると思います。

相談室でも自分を休ませることや他にも様々なことについて話し合うことができます。気軽に相談室を利用してください。

### 参考文献・サイト

矢作直樹 『自分を休ませる練習 しなやかに生きるためのマインドフルネス』 文響社 2017

かくれてしまえばいいのです <https://kakurega.lifelink.or.jp/>

**2学期からは放課後も相談室でお話ができるようになります。**  
**相談室利用の方法は裏面の通りです。ぜひ気軽に利用してください。**

## 相談室利用について

Q. どこにあるの？

A. 多目的棟の図書館の向かい（アドバンスルームの隣）にあります

Q. いつ利用できるの？

A. 月・火・木曜日に開室しています。

昼休み、放課後は自由に来室してください。

「面接中」の表示がある場合は、ノックしてみてください。

Q. どんな時に行っていいの？

A. 困り事、考えたいことがある時はもちろん、気分転換したい時にも利用できます。一人でも、友達を誘ってくるのでもどちらでも大丈夫です。気軽に来てみてください。

保護者の皆さまへ

相談室では、保護者の皆さまのご相談にも応じています。

お子様についてご心配なことがありましたら、どうぞご遠慮なくご相談ください。

スクールカウンセラー 碓井(月・木)、増田(火)

相談室直通電話:03-3811-2661

本郷台中学校(代表):03-3811-2571