

さて、困った！

どうしよう…

やる気がでない

だるい

夏休みの終わり近づくも… 宿題が終わらない…体調が悪い…

みんな経験するよ 「夏休み明け不調」

「休み明け直後は大きなプレッシャーや精神的動揺が生じやすい」とされています。例えば、宿題を終わらせないといけないのに→体調が悪くてできない→気分がさらに落ち込むという具合に悩んでいる人はいませんか？

まずは、規則正しい生活を心がけましょう。夜更かしは避け、学校開始に合わせたスケジュールに戻す練習を始めて下さい。睡眠と食事が特に大切です。

今年は特に、新型コロナの感染拡大で、部活や補習、学校祭の準備もできず、家にこもりがち。休み中の昼夜逆転や、ネット依存などの生活習慣から、なかなか抜け出せない人も多そうです。例年なら、徐々に学校生活の“慣らし”が行われる時期がなくなり、いきなり学校はきついですよね。

気分の落ち込みには、ホルモンも関係しています。睡眠リズムを整えることで、ホルモンの分泌も正常になり、心と体を健康に整えます。

学校に行きたくない。ずっと、夏休みだったらいいのに (T-T)

学校に行きたくない理由は为什么呢？

- 課題が終わっていない。
- 教室に入るのが怖い。家庭生活に慣れてしまって、大勢の人が怖い。
- 友だちに長いこと会ってないので、1学期と同じように話ができるか心配。
- 集団生活で、新型コロナに感染しないか不安。
- 会いたくない先生がいる。
- 朝、学校に間に合う時間に起きられない。
- 部活が、長い間休みだったので、体力的についていけないか心配。
- 授業が始まると思うと、つらい。出たくない授業がある。
- 勉強したくない。進路が不安。 …などなど…

理由は様々ですが、ほんとに疲れるよね。ちなみに、新型コロナに関しては、学校も準備万端でみなさんを待っています。みなさん、一人ひとりの協力も必要です。よろしくお願いします。

ひとりで悩まないこと。これが大事。誰かに話を聞いてもらおう

学校のことって、先生には相談しづらいこともあるよね。

♥24時間子供SOSダイヤル (0120) 078310

♥チャイルドライン (午後4時～9時) (0120) 997777

*もちろん、先生に相談してくれるとうれしいよ！

自分は大丈夫だけど…悩んでいる友だちにどう関わる？TALKの原則

もし、友だちに相談されたら、どうしたらいいのかわかりますね。参考にして下さい。

Tell：言葉に出して心配していることを伝える

Ask：困っていることや、つらい気持ちについて、率直に尋ねる

Listen：絶望的な気持ちを傾聴する

Keep safe：安全を確保する：危険と判断したら、まずひとりにしないで寄り添い、他の人（できれば大人）からも適切な援助を求めようとする