

2020年5月15日



## 相談室だより



登校できない日々が続いていますが、皆さんおうちでどのように過ごされていますか？

外に出る予定がないと、ついつい時間にルーズになりがちですよね。かくいう私も、次の日に予定がないと朝寝坊をしていたりします。大人でも在宅勤務が長く続いていることで、生活リズムが崩れがちであるという話を聞いています。

皆さんはいかがでしょう？ 夜更かして朝もゆっくりという生活になっていませんか？ 学校が開始される時に、すぐに生活リズムを変えるのはかなり大変です。できるだけ学校がある時と同じ時間に寝て起きるといった規則正しい生活ができるように心がけられるとよいですね。

24時間の生活リズムグラフを作ってみませんか？ まず、過去3日間くらいの実際の生活をグラフにすることで、自分の現在の活動時間が見えてきます。それをもとに、「こうしよう！」という目標のグラフを作ってみるのはいかがでしょう。少しずつ目標に合わせた生活ができるようになるとよいですね。

24時間生活リズムグラフ

<https://tool.stabucky.com/maker/twentyfour/?min=30>

皆さんの元気な声が学校に戻ってくる日を心待ちにしています。

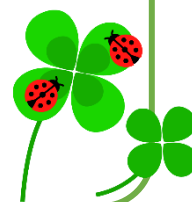


相談室は学校がお休みの間も開いています。相談を希望される場合は下記電話番号へご連絡下さい。お電話での相談も受け付けています。

**心理相談室開室時間 毎週金曜日 9時50分～16時45分**

相談室 0467-25-2376

第二中学校 0467-25-1302



スクールカウンセラー 藤井明子