磯松中学校　スクールカウンセラーだより

令和６年度　７月号

４月に新しい学年が始まり、気づけばもう７月。いよいよ夏休みに入ります。
前期前半は体育大会、中間テスト、クラブ活動、生徒会活動等　それぞれよく取り組んでいましたね。
さて、夏休みは、クラブ活動や宿題、受験勉強‥そして長期の休暇で家族との旅行や、友だちと遊ぶなど、やることがたくさんあると思います。元気に夏休みを過ごすためにも、私から皆さんにやってほしいことが２つあります。

１　ネットの情報とのつきあい方を考えよう。

夏休みに入ると、学校の授業がない分、自由な時間が増えますね。そうすると、スマホを見る時間が自然と増えていくのではないでしょうか。スマホを見る時間が長くなると、脳が疲弊し、そこから得る情報に支配されてしまい、その情報が全て正しいと思い込みやすくなってしまいます。また匿名性もあることから、善悪の判断が鈍ってしまい、集団心理も働いてふざけたり、ノリで投稿したりして大きな失敗につながることもあります。ネット上での行動が将来に影響を及ぼすこともあります。どうか自分の将来、そして自分の心を守るためにも

（１）　スマホの使用時間を決めましょう。
（２）　寝る前の１時間前には電源を OFF にしましょう。
（３）　何かを投稿するときは一度一呼吸置いて、内容が大丈夫か読み直してみましょう。

２　自分の部屋、家族が過ごす部屋の片付けをしよう!!

まずは、自分の勉強机の引き出しひとつから始めてみましょう。
赤ペンはどこにいった？のりはどこだ？　と、さがす時間がもったいない。そしてイライラ☒してきます。

まずは物の居場所を作ってあげてください。「あるべきところにある」ように工夫してみましょう。
そして自分の“推し活グッズ”はきれいに飾っていますか？　なんとなく乱雑に扱っていませんか？
物に対する自分の気持ちにも向き合う時間を作ってみましょう。今の自分に必要かどうかを見極めてみましょう。
“推し活グッズ”を見て、心がキュンとなる気持ち、必要な物がすぐに取り出せてイライラせずにスッキリした気持ち‥
この気持ちの積み重ねは　♡♡ **心の平穏(へいおん)** ♡♡　につながりますよ。
引き出しの整理が終わったら、ぜひ本棚やクローゼットにも挑戦してね♬

＊**「片付ける」とは「かたをつける」こと**です。「かたをつける」とは、何か失敗したときに謝ることもそうです。
自分で自分の行動の責任を取ることにもつながります。**「片付ける」と心が晴れやか**になります。
「私の居場所はどこだったのか？」「なんでこんなことで悩んでいたんだろうか？」「私は今何をしないといけないのか？」と整理できます。 ぜひこの夏休みにチャレンジしてみてくださいね。

★夏休みの終わりが近づいてくると、学校に行きたくないと感じてしまうことがあるかもしれません。
そんな時、まずはその気持ちを書き出してみませんか？ そして一人で抱え込まずに、言葉にして出してみましょう。
ぜひ相談室を利用してください。お待ちしています。

【SC への相談日】　勤務日　：基本的に火曜日の朝９時～15 時 45 分
場 所　：相談室
予約方法：担任の先生、養護の先生、教頭先生に申し込んでください。