



相談室だより

Positive



射水市立大門中学校
令和8年6月23日
教育相談部

大会を終えたあなたへ ～がんばった心と体に「お疲れ様」を～

1. 結果がどうであれ、みなさんが培ったものは「本物」

地区選手権大会をはじめ、それぞれの舞台での全力プレー、本当にお疲れ様でした。嬉し涙を流した人、悔し涙を流した人、まだ次の大会へ向けて燃えている人等、それぞれの6月を過ごしていると思います。心理学には、「レジリエンス(しなやかな心の回復力)」という言葉があります。ポキッと折れてしまう硬い枝ではなく、風に吹かれてもしなやかにしななって元に戻る竹のような心のことです。目標に向かって仲間と苦楽を共にしてきた過程、仲間と声をかけ合った経験は、全て「レジリエンス」として心に貯金されています。勝敗という結果以上に、その貯金こそが今後の人生を支える大きな財産です。

2. 「燃え尽き症候群(サボリじゃないよ)」に気を付けて

大会が終わった後、急にやる気がなくなったり、体調を崩したりすることがあります。これは「燃え尽き症候群」や、6月の湿気による「梅雨だる」が重なった、ごく自然な心と体の反応です。「やる気が出ない自分」を責める必要はありません。今は心と体が「少し休ませて!」とサインを出している証拠です。

3. 次のステージへ!心と体の「衣替え」3つのステップ

大会が終わってホッとした反面、なんだか心がモヤモヤする、次の目標が見つからない……そんな時は、一人で抱え込まずに誰かに相談してみましょう。話を聞いてくれる人、次のヒントを与えてくれる人等、あなたの周りにはたくさんの仲間がいます。まずは行動に移してみましょう!あと一ヶ月もすれば夏休みです。まずはできることから少しずつ行動してみよう。

① まずは徹底的に「脳」を休ませる

休憩としてスマホを長時間見ることは、実は脳が疲れてしまいます。静かな部屋で目を閉じる、好きな音楽を聴く、推しをひたすら眺める、湯船にゆっくり浸かるなど、五感を休ませる時間を意識してつくりましょう。

② 「4・8深呼吸」で自律神経を整える

次の目標(学習や新しい部活体制)に向けて心を落ち着けたい時は、「鼻から4秒吸って、口から8秒かけて吐く」深呼吸が効果的です。息をしっかりと吐き出すことで、イライラやモヤモヤを体の外へ出していきましょう。

③ 小さな「できた」を積み重ねる

「1行だけ日記を書いた」「英単語を3つ覚えた」「部屋の片付けをした」など、どんなに小さなことでも構いません。自分で決めた小さな行動をクリアしていくことで、脳のやる気スイッチが再び動き出します。

大会を終えたあなたへ
～心と体の『衣替え』セルフケア～

1. 結果がどうであれ、培ったものは『本物』!

レジリエンス
(しなやかな心の回復力)

折れない心
(竹のようになる)

心に『レジリエンス貯金』ができたよ!

心に『レジリエンス貯金』ができたよ!

仲間、努力、プラスの言葉

2. 『燃え尽き症候群』& 『梅雨だる』に気を付けて

急にやる気が出ない

体が重い

眠れない

サボりじゃないよ。心と体の自然な反応!

カウンセリング

一人で悩まず、誰かに相談してみよう!

3. 次のステージへ!心と体の『衣替え』3つのステップ

① まずは徹底的に『脳』を休ませる

音楽、湯船、目を閉じる

スマホは見すぎないように

推しを眺める

② 『4・8深呼吸』で自律神経を整える

鼻から4秒吸う

口から8秒吐く

③ 小さな『できた』を積み重ねる

やる気スイッチON!

1行日記、英単語3つ、片付け

あと一ヶ月もすれば夏休み!

6月のうちに!
今こそ、これだけは取り組もうリスト!

- 1 一学期の学習の振り返り。
わからないところを克服!苦手克服のチャンス。
- 2 暑熱順化(熱中症対策)。
無理のない運動で、夏の暑さに強い体づくり。
- 3 生活リズムの総点検。
早寝早起き、朝食はしっかりと。夏休みに向けた準備作り。

★楽しいことも考えよう!★

海へ! 花火大会 スイカ割り お祭りへ!

6月だより