

# 学生相談室だより

vol. 7

2013. 7

もうすぐ夏休みですね。  
夏休みは生活リズムが狂う人も多い時期です。  
そこで、今回のテーマは

## 時間の使い方

夏休みは時間がたっぷりあるようで、ゆっくり自分の時間をもつことがすくなくなる季節です。

- ・バイトの掛け持ちや入りすぎ
- ・行事  
合宿や旅行、キャンプなど宿泊の伴うものも長期の休暇ならではの楽しみです。
- ・帰省  
家族と時間を過ごす中で、1人で過ごしていた時の生活リズムとは異なるかもしれません。

※ 長期休暇は自分自身のペースでスケジュールを組んで、時間を使うことになりそうですね。かなり意識していても、だらだら時間が過ぎていたり、予定を入れすぎてしまったりすることも。

そこで、

## “身体と心を休ませる習慣”

を作りましょう。

忙しくすごすうちに、自分の身体を休めることが難しかったり、気持ちを振り返る余裕がないこともあるかもしれません。

いつもより長めにお風呂のお湯につかって、その日にあったことを思い出して、その日感じた気持ちをじっくり味わってみたり、睡眠時間が確保できているか意識してみたり・・・

楽しいことも、イライラしたことも、自分の気持ちを味わう中で整理する時間を取ってみてください。  
また、明日から疲れや前日の気持ちを引きずらずに、リフレッシュして夏を過ごせるかもしれません。



※学生相談室には夏休み中もカウンセラーがいます。  
忙しいなかで、ゆっくり自分について考えてみるのもいいかもしれません。どんなことでも気になることを一度お話してみませんか？

