

学生相談室だより

vol. 14

2017. 7

もうすぐ夏休みですね。
夏休みは生活リズムが変わる人も多い時期です。
そこで、今回のテーマは楽しく夏休みを過ごすために欠かせないこと
をお話しようと思います。



夏休みの有意義な過ごし方

夏休みは意外とゆっくり自分の時間をもつことが少なくなる
時期です。

こんなこと思い当たりませんか???

- ・ アルバイトの掛け持ちや入りすぎ
- ・ 合宿や旅行、キャンプなど泊りがけの予定
——長期の休暇ならではの楽しみですね。
- ・ サークル活動
- ・ 就職活動——夏休みの間に精力的に動きたい

※ 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ますね。かなり意識
していても、だらだら時間が過ぎて
いたり、逆に予定を入れすぎてし
まったりすることも・・・



たとえ楽しい時間でも、忙しさが続くと、身体や心を休ませることを忘れて
しまい、なんとなく気分が落ち込んだり、へんにイライラしてしまうと
いったことにも繋がったり・・・。

また、『なんとなく身体がだるい』『やる気がでない』と心身共にバランス
を崩すこともあるんです。そこで、

“身体と心を休ませる習慣”

を意識してみましょう。

いつもより長めにお風呂のお湯につかったり、その日にあったことや感
じたことを思い出したり、じっくり味わってみたり、『睡眠時間が確保で
きているかな』・・・と考えてみたり‘のんびり’してみてもいいか
でしょう？

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
時間を取ってみる。そんなふうにして、自分自身で心や身体をリフレシ
ュしながら夏を過ごせるといいですね。



※学生相談室は、夏休みも開室しています。
気軽に相談に来てくださいね。
開室時間 10:00～17:00
(ただし、8/7～9/22は10:00～14:00)

相談予約・連絡先は…保健室 078-591-3790

