

教育相談だより

令和8年 5月号 野村高校

生徒の皆さんの心の支えとなることを願い、毎月先生方からのメッセージを紹介します。
今月はスクールカウンセラーの中田先生からのメッセージです。

なかた みき
中田 美紀 先生（スクールカウンセラー）

新学期がスタートして1か月。そろそろ緊張が緩んで、疲れの出やすい時期でもあります。よく眠れていますか？食欲はありますか？何となくやる気が出ないと感じていませんか？そんな時は、規則正しい生活リズムと休養で心と身体を整えていきましょう。一番は、気持ちの持ち様です。のん気（くよくよ悩まないで気分転換）、根気（でもあきらめない）、元気（健康第一）で乗り切りましょう。



《中田美紀先生 来校予定日》

5/12（火）・19（火）・27（水）

* ご相談は下記でも受け付けております

電話番号：（0894）72-0102 メール：nomh-soudan@school.esnet.ed.jp

5月は、中間考査やふれあい動物園開園、県総体など大きな行事が多く予定されています。忙しい人もそれを喜びややりがいと感じ、楽しんで過ごしていけたらよいですね。とはいえ、時間に追われて困っているという人もいることでしょう。今回、時間を大切にする方法をまとめてみましたので、参考にしてください。

1 優先順位をつける

自分にとって重要な活動を明確にし、優先順位をつけることが大切です。これにより、時間を無駄にせず、重要な目標に集中できます。

2 スケジュールを見直す

日々のスケジュールを見直し、「自分のための時間」を確保することが重要です。例えば、毎日15分でも自分だけの時間を設けることで、リラックスや趣味に使うことができます。

3 効率的な時間管理

効率的な時間管理を徹底することで、目標達成のために必要な行動の計画をし、期間を設定し、進み具合を監視する能力を高めることができます。

4 自己理解を深める

自分自身と向き合う時間を持つことで、自己理解を深めることができます。自分の感情や価値観を尊重し、何が本当に大切かを考えることで、時間の使い方を改善できます。

5 ストレスの軽減

自分の時間を持つことで、日々のストレスから解放される瞬間を作ることができ、何もしない時間や好きなことに没頭する時間を設けることで、心がリフレッシュされ、次の活動に向けたエネルギーを取り戻せます。