



エポペ

教育相談部 通信

NO.6

R7. 10.30



■「秋バテ注意報、発令中!？」

秋は「実りの季節」と言われますが、心の成長にもぴったりの時期です。

前期期末考査やポロニア祭を終えて少し一息つくこの時期、「燃え尽き症候群」や「なんとなく元気が出ない」状態になる人もいます。「なんか最近、気が抜けたかも…」という人、いませんか？

それ、もしかすると“秋バテ”かもしれません。

夏の疲れ+気温の変化+テストのプレッシャー=やる気が冬眠中 🐻💤

そんなあなたに、今月は“心と体の回復ヒント”をお届けします！

①最近よくある相談 🗣️

Q：勉強のやる気が出ません。どうしたらいいですか？

A：やる気は「出すもの」ではなく、「出る環境を整える」ことが大切です。まずは「小さな行動」から始めてみましょう。小さな積み重ねがやる気の種になります。

☆机に10分だけ座る。 ☆今日の目標を1つだけ決める。 ☆勉強の前に好きな音楽を1曲聴く。
でも、走るためには「少し立ち止まる時間」も大切。無理に頑張るより、自分を労わる時間を取りましょう。

②誰かを頼ろう 🤝

最近、相談室に「疲れました～」と顔を出す生徒が増えています。OKです、それで正解。

“疲れました”は立派な自己表現。我慢せずに、話してスッキリするのも立派なストレス対策です。

みんなにとって学校は「がんばる場所」でもあり、「安心できる場所」でもあります。

もし気持ちが重くなったときは、ひとりで抱え込まず、誰かに話してみてください。桐ヶ丘高校教育相談部の先生方、SCやYSW、MFA（メンタルフレンドシップアドバイザー）一同、カウンセリングルームで皆さんを待っています。もし、近くに伝えられる人がいない時は「電話やチャット」もあります。匿名で相談することができ、秘密も守ってくれるので、近くに先生がいらない時はぜひ利用してみてください。

Tel：03-3267-0808 QRコードからLINEでの相談もできます。



相談
は
つ
と
L
I
N
E

■桐ヶ丘 CAFE を営業中です ☕

今、桐ヶ丘高校には心理学を学ぶ現役の大学院生が実習に来ています。主にカウンセリングルームにいるこの大学院生たちを桐ヶ丘ではMFA（メンタルフレンドシップアドバイザー）と呼んでいます。

桐ヶ丘 CAFE は週に1回 MFA と交流できる場所です。みなさんと年齢や立場が近いので、趣味の話で盛り上がり、人間関係の悩みを聞いてもらったり、いろいろな話ができると思います。ゲームなども用意してくれているようですので、ぜひ話をしに行ってみてください。※ 授業のある人は利用できません。

桐ヶ丘 CAFE の場所と時間

場所	302 教室
時間	毎週水曜日 12:00～16:25