

# 相談室だより あおぞら

No.3

令和6年7月2日発行

夏休みが近づいてきました。みなさんは今年の夏休みをどんなふうに過ごしたいですか？のんびりしたいと思っている人、何かに挑戦してみたいと考えている人、何をして過ごせばいいのか迷っている人もいるでしょう。そこで今回は、有意義な夏休みにするためのおすすめのご紹介をします。



## 夏休みを有意義に過ごそう！

夏休みは長いイメージがありますね。気づいたら夏休みが終わっていた、宿題をギリギリになってやった…など苦い思い出がある人も多いのではないのでしょうか？予定を立てずに過ごしているとあっという間に終わってしまいます。そんな夏休みを有意義に過ごすためにおすすめのご紹介をまとめました。ぜひ参考にしてみてください。



### ～ やってみよう！〇〇の夏休み6選 ～

① 趣味の夏休み	好きなことに没頭してみましょう。趣味に夢中になると、ストレス発散にもなります。ただしゲーム、SNSなどは時間を決めてやりましょう。
② 体験の夏休み	普段はできない体験をするのもおすすめです。自転車での遠出や鉄道の旅など自分の目で見て感じる体験は生涯の財産になるかもしれません。
③ 休息の夏休み	新学期に備え、疲れた心と体をゆっくり休めるのも良いでしょう。ボーっとする時間も心の健康を保つためには大切です。
④ 交流の夏休み	家族や友人、ボランティアなどでいろいろな人と交流してみましょう。さまざまな価値観に触れて、新たな発見があるかもしれません。
⑤ 芸術の夏休み	ライブやコンサートで音楽を聴いたり、美術館などでアート作品に触れたりするのも良いですね。リラックス効果もあるのでおすすめです。
⑥ 勉強の夏休み	宿題や受験勉強、興味があることについて学ぶのも良いでしょう。ここで得た知識や経験は将来どこかで自分の助けになってくれるでしょう。

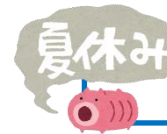


## ポイント

夏休み中はスマートフォンの使用が増える傾向にあります。使い過ぎは心身の健康に影響することもあるため、以下の表にまとめたことを意識して上手にスマートフォンを使いましょう。



<b>1. スマートフォンの使用時間を設定する</b> あらかじめ使用時間を設定することで長時間の使用を制限できます。使用時間を制限するアプリの使用、通知をオフにするなども有効です。	<b>2. スマートフォンを使わない時間を設定する</b> 食事中や寝る直前には使わないなどルールを決めましょう。
<b>3. 1日でどのくらい使っているか確認する</b> 日々どのくらいスマートフォンを使っているのか、スクリーンタイム機能などを使って確認してみましょう。	<b>4. スマートフォン以外の楽しいことを見つける</b> スマートフォンを必要としない過ごし方を見つけましょう。散歩やジョギングなど身体を動かすのもおすすめです。



## 相談室開室予定



開室時間 9:30～17:00 (水・金のみ 9:00～)

### 【7月】

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 ※	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 ※	19 ※	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### 【8月】

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26 ※	27	28	29	30	31	

### 【注意】

- ※7月18日(木)、8月26日(月)は午前のみ開室します。
- ※7月3日(水)、19日(金)、8月5日(月)～16日(金)は終日閉室となります。
- ★■色の日(土日祝日、その他)は閉室です。
- ★開室日であっても、予約なしで来室するとすでに他の人の予約が入っていることがあります。できるだけ事前に空き状況を確認し、予約を取るようしてください。



相談室だよりは、東京教育カウンセリング研究所のホームページ (<http://www.kyouiku.or.jp>) でもご覧いただけます。



見てみてね！