

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだより



8月がスタートしました。夏本番を迎え、蝉の鳴き声が賑やかに響いています。
今年の夏も厳しい暑さが続きそうです。引き続き熱中症等にも気を付けてお過ごしください。
夏は気持ちが開放的になったり、活動への意欲が増したりする季節です。あまり疲労を感じずに、気持ちのまま活動できてしまう人がいるかもしれません。その一方で、予定を詰め込み過ぎてしまって、気づかぬうちに疲労が溜まってしまうこともあります。オーバーヒートにならないように注意しながら、楽しい2025年の夏にしてください。

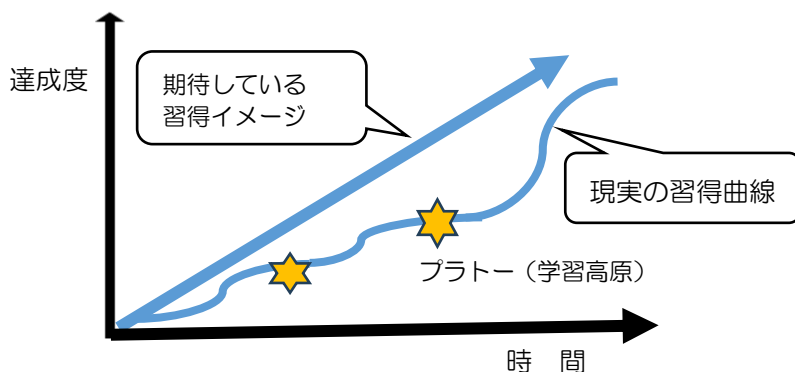
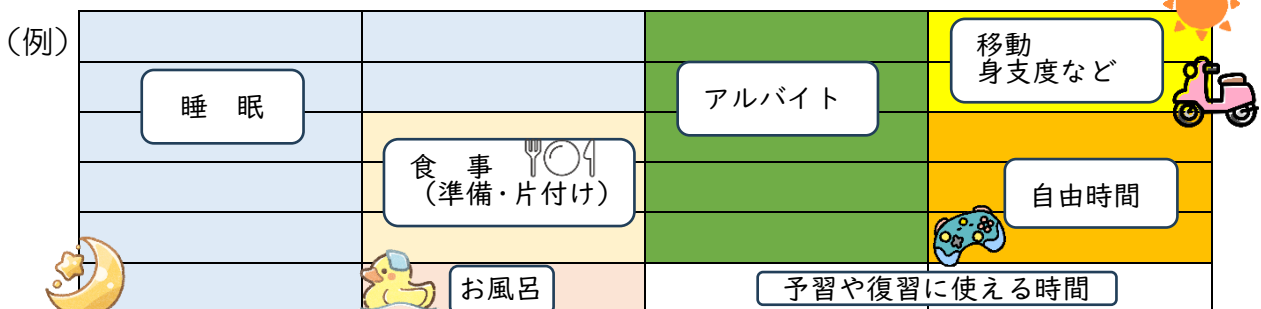
千里の道も一歩から！？継続は力なり！！

まもなく夏休みが始まります。大学での授業がない分、1日を有効的に使いたいけど何から始めればいいのか分からない、と感じている人もいないのでしょうか。

そんな方は一先ず24時間を“見える化”、してみることをおすすめします。
生活するうえで絶対に必要な事柄、そしてそれに何時間必要かをざっくりでも把握しておくだけで、余った時間が意識でき、時間を有効的に使うことができます。

※1マス＝1時間。あなたは24マス（時間）どのように使いますか。

☆元気に過ごすために必要な時間配分を、まずは“見える化”してみてください。



学習曲線

人が何か目標を達成したいと思うとき、成果が右肩上がりになることを期待します。しかし、実際には成果は、階段をのぼるような曲線であられます。

そして、★プラトー（高原期）と呼ばれる時期（学習や練習を続けているにも関わらず、一時的に進捗が停滞する時）が誰にでも訪れます。一時的なものと理解し焦らず継続していくことが大切です。成果が感じられず悔しさを感じたときには思い出してみてください。

暑い夏をのりきろう

『初物七十五日（はつものしちじゅうごにち）』

＊その季節に初めて収穫された野菜や果物、魚介類などの初物を食べると、寿命が75日延びるといわれることわざ。

夏野菜は水分やカリウムなどが豊富で、体の熱を冷ます効果や夏バテ予防にも役立ちます。旬の食材を積極的に取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

※学生の皆様へ：カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、8月1日配信のkumagoro、またはムードル（マイコース内のカウンセリングルーム）をご確認ください。

