

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだよ！

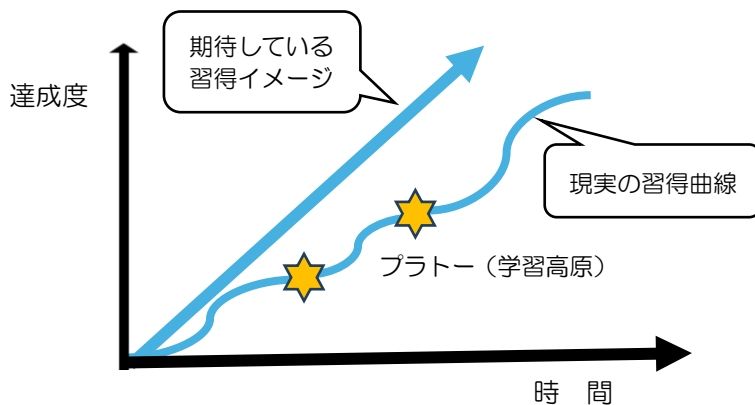
雨の日が多くなるとともにあじさいが緑の中に映える季節となりました。季節が移り変わり、梅雨の時期の到来です。この時期は、気温とともに湿度も上昇していきます。暑さに慣れていない体の中は熱がこもりやすく、熱中症（またはそれに似た症状）になりやすいので注意が必要です。ゴールデンウィークが終わり授業が再開し、生活リズムに変化は出ていないでしょうか。自律神経のバランスが崩れやすい時期ですので、心身ともに快適に過ごすために工夫と対策を取りながら、生活リズムを整えて過ごしていきましょう。

千里の道も一歩から！？継続は力なり！！



前期も折り返し地点に入り、あっという間に試験期間が始まります。今の時期から少しずつ試験勉強を始め、気持ちに余裕を持つことも心身の健康を保つために重要です。

そこで、今回は学習曲線についてご紹介します。勉強を始める際にお役立てください♪



* 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われます。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かかわらず、一時的に進捗が停滞する時）が誰にでも訪れます。一時的なものとして理解し、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してみてください。

ちょっと小話～

狩野真理先生の研究室にあるサンスベリアが大きく育ち、葉が折れてしまったため、葉を切って発根を試みたそうです。1か月、2か月と待っても根は出ず、半ば諦めかけていたところ…（ててんてんっ！）半年を過ぎた頃ようやく小さな根が顔を出しはじめ、今もぐんぐん成長しているそう!! 外からは変化が見えなくても、植物の内部では少しずつ準備が進んでいたのでしょうか🌟 ゆっくりでも確かに成長へ向かう力が育っていることを、そっと気づかせてくれているようです☆



夏を心地よく過ごすために☆少しずつご準備を！



体を暑さに慣れさせることを「暑熱順化^{しよねつじゅんか}」と言います。暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症や体調不良が生じやすくなるといわれています。本格的に暑くなる前から少しずつ身体を暑さに慣れさせていきましょう。

参照：暑熱順化 | 熱中症について学ぼう - 日本気象協会推進 (netsuzero.jp)

軽い運動



お風呂♪

ストレッチ



※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、6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。