

# 教育相談便り

## もうすぐ春休み



3月に入り、卒業や進級の季節になりました。  
気温や景色の変化とともに、心の状態も揺れやすい時期です。  
今回は、春休みをどう過ごすか、新年度に向けての気持ちの準備についてお伝えします。

## 春休みは「充電」と「調整」の時間

春休みは、1年間の疲れをリセットし、次のステップに向けて気持ちと生活リズムを整える絶好のチャンスです。

- ① 無理をせず、しっかり休む・・・「心と体の回復時間」を意識してみましょう。  
・ ゆっくり眠る・好きなことをする・外の空気を吸ってリフレッシュする
- ② 生活リズムを崩しすぎない

春休みが終わって急に学校モードに戻すのは大変です。

「起きる時間だけはキープする」など、小さな工夫をしてみてください。

## よくある不安

## 新年度への不安は自然なこと

進級やクラス替え、新しい環境…3月は期待と同じくらい不安もあるものです。

### ● よくある不安

- ・ 友だちやクラスの間関係
- ・ 勉強についていけるか部活動や進路の心配
- ・ 新しい環境でうまくやれるか。

どれも多くの高校生が感じる「当たり前の不安」です。

不安を感じるのは、それだけ一生懸命に学校生活を送っている証拠でもあります。

## 心が軽くなるヒント

- ・ 「全部完璧にしよう」と思わなくてOK
- ・ できることを少しずつ始める
- ・ 不安を言葉にすると気持ちが整理される

そして、困ったときは周りの大人を頼って大丈夫です。

## 4月を気持ちよく迎えるために

新しい環境を迎える準備は、ちいさな一歩からで十分です。

- ・ 今年やりたいことを短くメモしてみる
- ・ 春休みの間に「自分が安心できる時間」をつくっておく
- ・ 不安があるなら早めに先生に話してみる