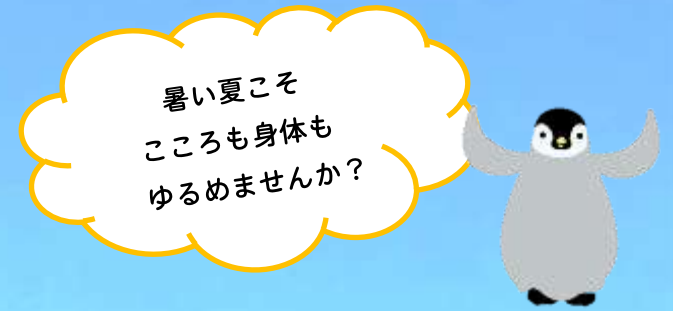


ハハトコ便り 創刊号

～心理カウンセリングの先生からみなさんへ。不定期で発行予定です。～



いよいよ 夏本番ですね。

暑い日が続くと、「なんとなくだるい」「寝つき・寝起きが悪い」「疲れが抜けにくい」といったことが起こりがちですが、みなさんはどうですか？

そんな不調が起きやすい人に共通する性格傾向として「頑張り屋さん」が挙げられます。

大体の人が、頑張っている状態が普通で、頑張っていることに気づいていないこともあります。このタイプの人には体調がイマイチの時でも

「もっと頑張らなくては!」「本当はもっとできたのに!」と思い頑張りすぎてしまいがちです。

ここで“ストップ!”です。

こんなときこそ、体調が悪いにもかかわらず「よくやっているな」

「今日はここまでやれたな」と自分をねぎらってあげましょう。

“自分をねぎらう”ことが不慣れだと、つい「まだまだ」「もっともっと」な気がしてしまい、いつまでも休むことができません。

思い切って“今日はここまで”と線を引いてみましょう。

そこまでは「一旦完了」して、そこから新たに進めていけばいいのです。

不調を感じる時は、たいてい身体が固く緊張していることが多いです。

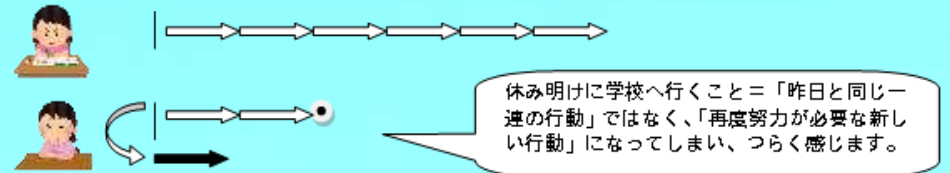
ぬるめのお湯にゆっくりつかったり、身体がほぐれることをしてみるのをオススメします。

8月も中旬になると、

そろそろお子さんの頭の中は“学校が始まってしまう”ことでいっぱいになっていることと思います。

それは、思うように朝起きられなかったり、やることを先送りして進まなかったりという形で現れたりします。

3日以上のお休みは基本的な生活リズムが崩れやすく、「学校へいく」行動がリセットされやすいです。



初日を休んでしまうと、うまく再スタートができなかった自分に劣等感を抱いたり生活リズムを取り戻せず、なんとなく休み続けてしまうという流れができてしまいます。

「なんだか休み明けだるいよねー」「やる気でないよねー」と愚痴を言い合ったり、共感しあうことで気が晴れることもあります。

微熱や頭痛など身体に症状が出たり、「行きたい」気持ちがあっても身体が言うことをきかない場合、人間関係が原因で学校へ行けない場合、

ジョイナス・ナゴヤの心理カウンセリングを利用してみませんか？

お子さんや親御さんにとって最適の方法を考えていきましょう。

