

# スクールカウンセラーだより

令和7年6月 vol.3 豊田市立豊南中学校 スクールカウンセラー 三宅由晃・増岡もも子  
スクールサポーター 大澤詠子・日高麻美

## 昼放課の過ごし方について



昼放課の過ごし方は、中学校生活で困ることランキングbest 10に入るお悩みです。(SCみやけさん調べ)皆さんの中にも昼放課をどう過ごしていいかと戸惑う人はいませんか。また、できる中・高生は昼放課をうまく、賢く使っているのをご存じでしょうか。誰かと話さなきゃと焦ったり、ボッタだと思われないかなと考え込んでしまう人は要チェックしてね！

### 《とにかく休憩しよう！》

授業で疲れた脳を休めることに集中しましょう。次の授業の準備をサッと済ませたら身体と脳を休めてあげることが大切。シエスタ(お昼寝)を活用している学校もあるし、5分～10分程度の仮眠はパフォーマンスを向上させます！



### 《おしゃべりでストレス発散！》

学校以外のことを話すことは、ストレス発散になります。趣味や推し、熱中していることについて周りと話題をシェアしてみましょう。実は周りに変なイメージがつかないようにとハマっているものを隠しちゃう生徒も案外いるのです。ひとつのことであなたのキャラが決まるわけでもないので、いろんな話題がクラスで出るといいですね♪



### 《人間観察》



同級生たちが一体何について話しているか耳を大きくして聞いてみよう。「意識して、しっかり聞くこと」って案外難しいのです。どんな話題について盛り上がっているかが分かったら、家に帰った後、調べてみるのもいいね♪

### 《先生を捕まえろ！》

同級生と話すよりも、年の離れた大人と話をしたほうが楽だと感じる生徒も見かけます。勉強で分からることはもちろんですが、先生との会話から大人の考え方を知ることで視野が広がるかも！？



### 《学校で勉強を進めちゃおう！》

家の自由時間を確保するためにも、勉強に全力で取り組むのもひとつのアイデア！予習や復習は、必ずあなたの力になります。

#### 【まとめ】

昼放課や休み時間は自分のために大切に使おう！

自分がしたいことを優先し、焦って何かしなきゃと思ったり

誰かの目なんて気にしなくてええんやで♪

ひとりの時間だって楽しめる大人になろう♪

