

ぼちぼちいこか

～相談室だより～



令和7年9月18日

絵: リきさん
『ゲーム中』

夏休みはいかがお過ごしでしたか。暑くて外遊びもままならず、家でケンカの仲裁ばかりなんてご家庭もあったかもしれません。私も小学生のころは妹とケンカばかりしていましたが、何が原因だったかはまったく思い出せないのです、きっとたいしたことではなかったのでしょう。たいていは自然に終わるのですが、大人になると早々になんとか止めたくなるのはどうしてだろうと時々思っています。

夏休みはどうしても生活リズムが崩れがちなので、学校が始まると朝が起きられないというのも多くのご家庭が感じていらっしゃるかもしれません。リズムを崩すと戻すのに3日かかるそうで、土曜日だから夜更かしOKというのも睡眠の研究からするとダメなのだそうです。そう考えると大人は夜更かししても次の日しっかり起きていつものルーティーンをこなしているのは日ごろからずいぶん頑張っているということになりますね。

スクールカウンセラー 山本圭子