

## ○ “夏休みボケ” 解消法

夏休みはどのように過ごしましたか？有意義な夏休みになったでしょうか？いよいよ今日から授業が始まります。しかし、楽しかった夏休みの終わり、「なんだか学校に行く気が出ない」、「なんかしんどい…」など、“夏休みボケ”を感じていませんか？

そんな“夏休みボケ”にならないため、3つの方法で乗り切りましょう！

### 1 生活リズムを整えよう！

夏休み中は早起きする必要がなく、起きるのがだんだん遅くなった、なんてことはありませんか？それを急に5時起きに変えるのはしんどいです。お薦めは、部屋のカーテンを開けたまま寝ることです。自然の光で目覚めるのは気持ち良く、太陽光を浴びることでエネルギーが蓄えられます。試してみてください！なるべく早く生活のリズムを作ることを心掛けてください。

### 2 目標を確認しよう！

自分が立てている目標を確認すれば、夏休みモードだった頭を切り替えやすくなります。もし、目標を立てていなかった人は、しっかり立ててみましょう。「もっと成績が上がるように授業を頑張る」「就職試験に向けて自分のことを話せるようにする」など、何でもいいと思います。

これを頑張ろう！と思うとやる気も出てくるもの。「どんな学校生活にしようかな？」と楽しみながら考えてみてください！

### 3 新しいものを取り入れよう！

新しいものを取り入れることは、手っ取り早くやる気をアップさせるのに効果的です。手軽に取り入れられるものとしては、文房具が挙げられます。新しいシャープペンやノートなど、ちょっとした物でも「早くこれを使いたいな～」と思うと、学校生活が楽しみになってきます。

色々と考えているうちに、だんだんやる気が出てきませんか？少しの工夫で“夏休みボケ”は防げます。気持ちをしっかり持って、学校生活を充実させていきましょう！

## ○ “立腰”<sup>りつよう</sup>で授業を受けよう！

立腰とは、その漢字のとおり、“腰骨を立てる”ことです。教育現場での効果は高く、「やる気が起こる」「集中力がつく」「持続力がつく」「健康的になる」などが挙げられます。

「立腰」のやり方 ～腰を立てて背筋を伸ばす～

- 1 お尻を後ろに突き出す
- 2 腰骨を前に突き出す
- 3 肩の力を抜いて胸を張る

スクワット姿勢に近いので、運動部の人たちは簡単にできるはずですが。

何事も、姿勢が良いに超したことはありません。スポーツでは、姿勢の良い選手ほど、素晴らしいパフォーマンスを披露するものです。学習面でも、上記の効果が期待できるのはもちろんのこと、姿勢が良ければ印象も向上します。

椅子の背もたれにふんぞり返って足を投げ出していたり、ほお杖をつきながら授業を受けている人はいませんか？就職試験の面接の時だけ姿勢を正していると、その居心地の悪さを面接の方に見破られてしまいます。

何事も“その場しのぎ”はやめましょう。“継続は力なり”ですよ。