

日進塾

VOL.114

発行 日進塾



五月病を克服するニッポンの言葉

羽ばたけ五月の空に

「初めどきるべからず」
希望や期待は色々あせやすいものです。四月の決断や期待を忘れてはいけません。

「千里の道も一歩から」
どんな時も焦ってはいけません。遠くの目標をじっくり見つめられる余裕が大切です。

「三雨垂れ石をうがう」
力は努力で大きく育ちます。諦めずに続けることが目標の達成につながります。

当教室は、何もやる気にならないあなたをやる気にさせる塾です。

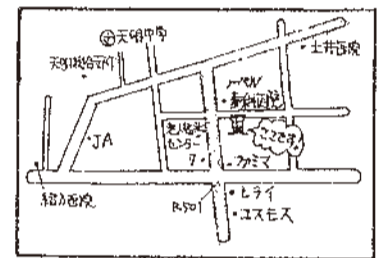
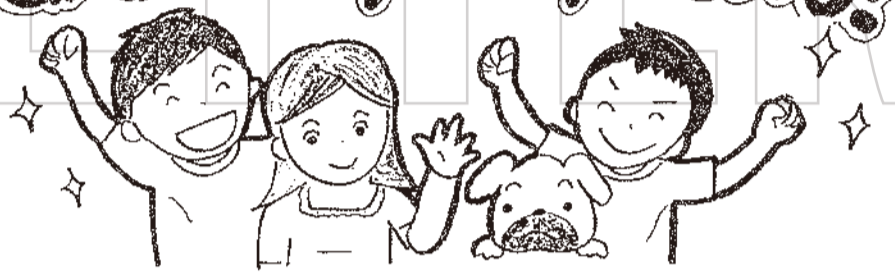
塾長からのメッセージ

誰にも落ち込む時はあります。自分の人生がどうしようもなく暗く思ってしまうことは私にもあります。人はみな多くの事情を抱えて生きています。多くの困難を克服しながら前進していくことが人生です。

あなたは忘れていたかもしれませんが、あなたの人生はいつでも輝いています。あなたが笑っている時はもちろん、あなたが暗く落ち込んでいる時もあなたの命は輝いています。その命の輝きはあなたには見えにくいかもしれませんが、あなたの周囲の人にははっきりと見えています。

そして、あなたと同じように人の命はすべて輝いています。五月、あなたの命が最も輝く季節です。今日一日、あなたの命をキラキラ輝かせましょう！

あなたの命は輝いている！



熊本市南区銭塘町 2136-8

日進塾

096(223)3151
HP <http://www.nisshinjuku.com/>

新しい環境にも少し慣れ 待ちに待ったゴールデンウィーク。でも楽しく過ごした後気がつけば、4月 新年度を迎えた時の興奮や期待も薄れてしまい「やる気が出ない!」「気分が落ち込み!」「何だか体調も優れない」それがこの時期こわ~い「五月病!」こんな状況に陥らないためにゴールデンウィークを有意義に過ごしましょう。

GWの過ごし方

頑張った4月を癒し、活力を維持するための...

早寝でたっぷり睡眠

休日からと夜明けして昼夜逆転した生活は体調を崩すだけ。疲れた体は早寝で睡眠時間をとりましょう。特に後半は生活のリズムを整え登校時と同じ時刻に起きましょう。



不調を招くだけ! 体を動かそう!

1日中ゴロゴロ過ごしたりせず 軽い運動や労働(家の手伝い)で体を使いましょう! 頑張り過ぎても逆効果。体力に無理がなく翌日まで疲れを残さない程度がBest!!

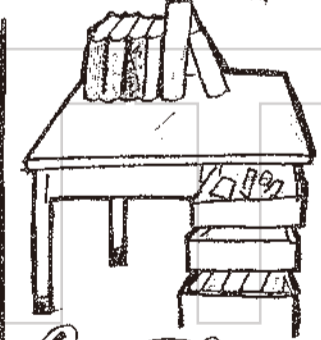
体に栄養!



生活習慣の変化には適応しようと頑張るのは特に脳!! 良質なたん白質、ビタミン、ミネラルをたっぷりとり、脳の回復! 3回の食事をしっかりととりましょう!

心に栄養!

疲れている心を癒しましょう! 好きな音楽を聴いたり 趣味に打ち込んだり 友達に会い、正しと楽しい時間を過ごして心をリラックスできる時を持ちましょう!



身の回りの片付け!

新生活に合わせて準備したものの実際使っていないものや、不要なものを片付けたり、また不足しているもの等 4月をふり振り返り改めて準備して環境を整えましょう。机まわり等も使いやすいよう改善しておきましょう!

緊張と興奮の中過ごした1ヶ月、自分の中で思い描いていたことと違っていて「もやもや」する気持ちはありませんか? 不安や不満を内に秘めたままの休明け登校にならないよう家族仲良しの友達、先輩などに話してみよう!



4月の自分を省みる!