

# 元気で充実した夏を過ごすポイント！



無理をせずに、自分のペースで。  
無理な時は、見直すことも大切。

ぜひ、実践してみてください！

## 【高校生編 ～充実した夏を過ごす8箇条～】

具体的な目標を持ち、無理のない範囲で勉強もプライベートも充実させましょう。

3時間寝坊を2日間連続ですると、体内時計は45分も後ろにずれるので、リズムを崩さずに生活することがポイントです。

夏休みは“挑戦”するのに良いタイミングです。

クリエイティブな能力が必要になる料理への挑戦や旅に出ることなどで、自分に眠っている感覚を刺激してみませんか？

また、家族や友人等の大切な人と時間を共有することで、思いを再認識できるかもしれません。

- 第1条 寝坊はしない → リズムを整える
- 第2条 勉強は午前中 → 記憶の定着に最適
- 第3条 没頭する → 挑戦するなら今！
- 第4条 料理に挑戦 → 創意工夫が満載
- 第5条 旅に出る → 新しい自分を発見
- 第6条 芸術に触れる → 五感を刺激
- 第7条 時間を共有 → 大切な人と過ごそう
- 第8条 情報収集 → 自分の未来を考える

## 【概ね 20 歳までの青少年・社会人の方】



心身ともに疲れていませんか？ いつもと違う時間が、心身をリフレッシュさせます。

スマートフォンを1日利用しない、知らない場所へ行ってみる等、

心身のリフレッシュをしませんか？

## 【注目!! “ラジオ体操”の驚くべき効果】

子供の頃、一度は体験したことのあるラジオ体操。400もの筋肉を刺激し、体内・血管・肺・体力の年齢を若く保ち、骨密度や身体機能だけでなく、活力の向上が研究によって明らかになっています。

実は大人にこそ、ラジオ体操がおすすめです。



そ → そうですね。  
う → うなずき、考え、解決へ。  
だ → だれでも気軽に  
ん → でんわ（電話）をどうぞ。

青少年指導センター相談室では、  
「傾聴・受容・共感」を柱に  
ご相談に応じています。  
ひとりで悩まず、お電話ください。

