

カウンセリングルーム だより



スクールカウンセラー 岡田 節子
教育相談室担当 石田 智子



カウンセラーは月曜と金曜にいます。
保護者の方もお気軽にどうぞ。
電話相談もできますので、まずはご連絡
ください。
*連絡先・申し込み法は裏面をご確認ください。



はりつめていた気持ちがゆるむ時期。疲れも出ます。

コロナ禍が続く中ですが、学校生活が再開され1か月半が過ぎました。おそらく多くの人が6月の再開時には期待と不安、そして大きな緊張を抱えていたと思います。さて、今はその頃と比べると、良くも悪くも「日常」が少しずつ戻りつつあり、自分を取り巻く環境も落ち着いてきたと感じることが多くなったのではないのでしょうか。

人は大きなストレスを受けると、グッと気持ちをはりつめて（風船でいうと空気をパンパンに入れた状態）、ストレスの圧に負けないように対応します。ただし、はりつめた状態が続くと、疲れもどんどんたまってきますので、徐々にはりつめていた気持ちをゆるめていきます（風船なら、少し空気を抜いて程よい張りに戻します）。ゆるませることでパチンとはじけるのを予防しているのです。

ピンとはりつめた状態は自分に無理をしている状態ですので、長引くと、ちょっとしたことで気持ちがキレやすくなったり、体が不調を訴えるようになります。また、「自粛モード」から「学校（活動）モード」に切り替わったことで、やるが増え、しんどくなってきた人もいるでしょう。この時期はほとんどの人が何かしらの理由で、心とからだに疲労がたまり疲れています。

こんな自覚症状はありませんか？チェックしてみましょう。

<心とからだのお疲れ度チェック>

- 朝起きられない
- 頭痛や腹痛などからだの不調がある
- 食欲が不安定（食べられなかったり食べすぎたり）
- 勉強（やるべきこと）が手につかない
- コロナ感染を過度に恐れている



先ほどのチェックに多くあてはまった人はいませんか。心とからだはSOSを発しているかもしれません。まずは質の良い睡眠を心がけ、ぐっすり寝てみましょう。そして、誰かと雑談するなどして気分転換してみましょう。また、うまくいっていないことがあっても「ま、いっか」と、いったんわきに置いて違うことをしてみましょう。できないこと・うまくいかないことばかりにとらわれず、気持ちを切り替えられるといいと思います。

切り替えができにくく、つらいと感じたら、気軽にカウンセリングに足を運んでください。梅雨も重なりしんどい時期ですが、一緒に考えていきましょう。(スクールカウンセラー 岡田)

◆ 良質の睡眠を得るためのコツ ◆	
朝	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を食べる 朝日を浴びる (メラトニン※分泌停止) 社会的事情 (通学・通勤など) <ul style="list-style-type: none"> → 休み中は起きる時間を自分で決めて起きる目標を作る 朝、排便をする週間を作る 人の体内時計は24時間+α (10~15分) <ul style="list-style-type: none"> → 人は朝起きてから14~16時間後に眠くなる → 地球で生きるためには体内時計を朝リセットすることが必要!
日中	<ul style="list-style-type: none"> 日中に体を動かす <ul style="list-style-type: none"> → 休みが続いても日中横になって寝ない
夜	<ul style="list-style-type: none"> 光は睡眠を妨げる <ul style="list-style-type: none"> → 寝るときは電気を消す (メラトニン※分泌促進) → 寝る前にブルーライトを浴びない
<p>★是非知っておきたいこと：心地よく寝るためには、朝起きることから始まる脳を休ませる方法 = 睡眠のみ 体が疲れると眠れる・心が疲れると眠れない</p>	

※メラトニン：人の脳内に存在する眠りを促すホルモン
(昭和大学保健管理センター所長の田中大介教授作成)



☆引き続き、こまめなうがい・手洗いとマスクを身につけ、密を避けて過ごしていきましょう☆

【カウンセリングの申し込み方法】

事前に予約をしてください

1. 担任や養護の先生 (関口裕先生・横手先生)、教育相談担当の先生を通して申し込んでください。
2. 月曜と金曜はスクールカウンセラーが1階の相談室にいます。
カウンセラーに直接申し込みもできます。部屋に来てお気軽に声をかけてください。
3. 予約優先ですが、予約が空いていれば当日でもお受けできます。
まずは先生、カウンセラーに確認をしてください。
4. 保護者の方は電話で申し込みができます。
月・金曜はカウンセラーまで、他の曜日は担任、養護、教育相談担当までご連絡ください。

【連絡先】 TEL: 027 (352) 3460 (健大高崎高校 事務室)
【開室日時】 月曜日・金曜日 10:15~17:00
【相談場所】 教育相談室 (本館1階 保健室前)



○スクールカウンセラーの勤務日 (月・金) は電話での相談もお受けします。
重複を避けるため事前の予約をお勧めします。

○相談室でも感染予防に努めますが、来室の際は、当日の検温 (37.5度以上の場合はお受けできません)、マスクの着用厳守をお願いいたします。