

# 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 堀江 綾



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、まずご連絡ください。



## そろそろ夏休みです

### ～「社会的時差ボケ」と「行動のルーティン化」～



もう少しで1学期が終了し、夏休みに入ります。休みを楽しみにしている人も多いと思いますが、ふだんの「決まった時間に朝起きて登校する」といった生活が休みになると変わります。週末の休みになると平日より2, 3時間起きるのが遅いという人は【社会的時差ボケ】に注意です。研究によると、平日と週末で起床時間に2時間以上の差があると、心身ともに問題が生じやすいというデータがあり、これを【社会的時差ボケ】と言います。休み明けの月曜は調子が出ず機嫌が悪いという人は、この【社会的時差ボケ】になっているかもしれません。せつかくの休みはゆっくり寝たいという気持ちはとてもよくわかりますが、寝すぎはかえって体調不良の原因になるようです。ですから、休み中も生活リズムはできるだけ変えず、起床時間の差を1時間以内にして過ごす工夫をしてみるといいと思います。



また、夏休みは自分なりの目標を持って過ごそうと考えている人もいるでしょう。そんな人におすすめなのが【行動のルーティン化】です。ルーティンといえばスポーツ選手がふだん通りの実力を発揮するために試合前などに行う決まりごとの動作などで有名ですが、



日常の動作をルーティン化（日課・習慣化）することで、余計なことを考えずにスムーズに行動できるようになります。まずは朝の時間のルーティン化、つまり「朝起きたら〇〇して、☆時になったら△△して、……の前に□□する」という風に、行動を習慣づけてみませんか。物事がスムーズに進み、その日の「やろうと思っていたこと」にまで到達できると気分がいいものです。「やろうと思っていたのにできなかった…」という罪悪感のようなモヤモヤを少しでも「できた」

「やれた」に変えられると自分に自信が持てるようになります。

それぞれの人にとって充実した夏休みになることを期待しています。困りごとがあったら相談室にお越しください。夏休み中も月・金曜日は開室しています。（スクールカウンセラー 岡田）

# 生徒や保護者の皆さまへ

悩みや不安は「まだいいか」「このくらいのことで」と思わずに  
小さなことで構いません。気軽に相談を活用してください。



## 【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。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。まずは確認してみてください。

## 【保護者の皆さまへ】

保護者の方は電話でのお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】 ☎：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）



誰かに話すだけでも気持ちが少し軽くなります。お気軽にご利用ください。

## ◇今年の夏は暑いそうです…暑さを乗り切る簡単ケア

### 1. 睡眠

夏バテを防ぐのは十分な睡眠をとることです。暑くて夜よく眠れない時には  
昼寝もおすすめ。15分くらいの昼寝は脳を活性化させ、その後の作業の効率  
を上げてくれます。



### 2. 38度前後の入浴



寝る 1～2時間前にぬるめのお風呂でゆっくり入浴して体を温めると、体温が  
下がった時に深い眠りにつくことができます。

シャワーですませたい時もありますが、足湯だけでもしてみましょう。

### 3. 内臓のストレッチ 胃腸を動かす呼吸法（腹式呼吸）

鼻からゆっくりと息を吸い、横隔膜（おうかくまく）を意識して動かし、お腹  
を膨らませます。

息を吐くときはお腹をへこませ、胸部を広げるように口からゆっくり吐いてい

きます。深い呼吸は自律神経を整え、消化器系を刺激して夏バテで弱った胃腸の働きを整えます。

