

スクール カウンセラー

第8号

だより

冬は太陽が出ている時間が短くなります。

今年の「冬至（一番日が短くなる日）」は12月22日。

秋から冬になると調子が悪くなる人はいませんか。

もしかしたら日照時間に関係があるかもしれません。

昼間に日光を十分に浴びると、メラトニンというホルモンが分泌され、体内時計を24時間にリセットします。メラトニンが足りないと自律神経やホルモンが乱れ、気分が落ち込む人もいます。

生活リズムの乱れやストレスを多く抱えている人は要注意。朝の光を浴びて、冬を乗り切りましょう。

- 日常生活の中でできること
- 朝起きたらカーテンを開ける
 - 運動をする（天気の良い日は散歩でもOK）
 - 寝る時間、起きる時間を決める（睡眠表をつけるのも良いです）
 - 栄養バランスを考えた食事



🌸 【スクールカウンセラーは「あなたの気持ち」をお聴きします】

「辛い」「しんどい」「緊張してるんです」…というふうに、誰かに話して言葉に出し、自分のモヤモヤした気持ちを「言語化」「外在化（外に出すこと）」することで、すっきりしたり安心したりすることがあります。

「家族には言えない気持ち」を吐いても OK です。

来校日で予約が入っていない時間は、ふらっと来室しても OK です。
(※他の誰かが相談中の時は「面談中」の札がかかっています)

★泣きたいとき、気持ちを整理したいなど、感情を吐き出しにきてくださいね。

【1月の来校予定】

| げつ 月 | か 火 | すい 水 | もく 木 | きん 金 | ど 土 | にち 日 |
|---------|--------|---------|---------|---------|--------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

じっくり話をきいてほしいときは「予約」を
すると確実です。予約優先となります

【予約のしかた】学校の先生・保健室の
先生・教頭先生にもうしこむ などです。

他の人の予約が入っていないときは
自由に相談やお話ができます。

(※守秘義務がありますので、話した内容は例外を除き、守られます。他の誰かに伝える必要がある場合は相談者の承諾を得ます)

■スクールカウンセラーの利用について

1. 対象：保護者の皆さま・生徒の皆さま
2. 費用：無料
3. 来校日：来校日カレンダーを参考にしてください
4. 時間：13：00～16：00位の間で1回あたり45分から60分程度です
(じっくりお話をお伺いするためには日時を予約していただくことをお勧めします)
5. 予約申し込み・お問い合わせ先：教頭先生等 電話36-1007
6. ※その他ご自身の 心身の不調に関する相談の際、主治医がいる場合は許可等が必要になることがあります