

二期スタート！…

新しい学期がはじまりました。

「朝がつらい」「やる気が出ない」「友だち関係が気になる」——こんな気持ちになる人も多いと思います。これは特別なことではなく、心と体が新しいリズムに慣れる途中にある自然な反応です。

こころを整えるヒント

生活リズムを戻そう

夜ふかしスマホはほどほどに。同じ時間に寝ると朝がラク！

 **心理トリビア：**「人の体内時計は本来少しだけ 24 時間より長くて、☆平均約 24 時間 10 分～11 分☆です。朝の光や生活リズムに合わせることで 24 時間に整いやすくなります。

体を動かそう

部活がない日でも、ストレッチや散歩で気分転換。

 **心理トリビア：**運動すると「セロトニン」が出て、気持ちが落ち着きやすくなります。

気持ちを外に出そう

テストや友達のことでモヤモヤしたら、ノートに書いたり話してみよう。

 **心理トリビア：**言葉にすると、脳の「不安のスイッチ」が静かになることが分かっています。

★脳の「扁桃体」は「不安・恐怖のスイッチ」と呼ばれる部分で、危険や不快な刺激に対して強く反応します。

★ところが、自分の感情を「言葉」にして表す（ラベリングする）と、この扁桃体の活動が下がり、同時に前頭前皮質が働くことが分かっています。

★これは「感情ラベリング効果」と呼ばれ、2007 年に心理学者マシュー・リーバーマンらが実験で報告しました（Lieberman et al., *Psychological Science*, 2007）。

小さな楽しみを持とう

音楽を聴く、スイーツを食べる、ちょっとしたゲームでも OK。

 **心理トリビア：**楽しみを予定に入れると「ドーパミン」が出て、やる気もアップします。



💬 もししんどくなったら

理由がはっきりしていなくても「なんかしんどい」と思ったら、先生・保健室・スクールカウンセラーに気軽に相談してください。話すだけで気持ちが軽くなることもあります。



📅 スクールカウンセラー8月・9月相談予定日

8月27日(水)・9月2日(火)・9月17日(水)・9月24日(水)

🍀 今月のひとこと

二学期は行事もいっぱい。ワクワクやドキドキもあれば、つかれることもあります。「ひとりで抱え込まないこと」を大切にしてくださいね。

■スクールカウンセラーの利用について

■対象：本校保護者の皆さま・生徒

■費用：無料 ■時間：1回あたり45分から60分程度。

(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と確実です)

4.予約申し込み・時間調整・お問い合わせ先 🍀 学校の先生・教頭先生など

※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場合があります。

スクールカウンセラー 鈴木智恵子

