カウンセリング便り

令和８年度 11・12月号

皆さん、こんにちは！スクールカウンセラーの前野桃子（まえのももこ）と大澤美穂（おおさわみほ）です。

先日のふれあいフェスティバル、お疲れ様でした！当日、皆さんの発表、展示、ブースの運営などの様子を見させていただきましたが、一人ひとりが頑張って取り組んできたことがとても伝わってくる、すてきなものばかりでした。皆さんからパワーをもらえたような感覚になりました！本当に、お疲れ様でした！

さて、大きなイベントを終え、寒暖差も大きくなるこの時期は、自律神経が乱れ、疲れが出てきたり、気分がしずみやすかったりします。秋の不調は**「秋バテ」**とも呼ばれ、さまざまな心身の不調が生じます。

こんなしずみがちな時期には・・・

まず**朝起きたらカーテンを開け、日光を浴びることで、気持ちを安定させる『セロトニン』の分泌を促し、体内時計をリセット**しましょう！一日頑張った後は、「めんどくさいから…」「疲れてるから…」と、シャワーで簡単に済ませたくなるかもしれませんが、**湯船にゆっくり入り、体をあたためる**ことも良いですね。自律神経のバランスを整え、リラックス効果が期待できます。

また、スマートフォンやタブレット等の画面から絶えず情報を受け取っていると、脳は疲れてしまい、眠りの質の低下や心身のだるさにもつながり、「秋バテ」を起こします。ついつい魅力的なスマートフォンやパソコンをさわりたくなりますが、**少しでも意識的にデジタル機器からはなれる時間を作ることも大切**ですよ。



規則正しい生活リズムや十分な睡眠、食事などの基本的な生活習慣は、心の健康にも大きな影響を与えます。

日々頑張っている自分を労わってあげながら、これからも自分のペースでやっていきましょう

予約方法とスクールカウンセラー在校日

水曜日と金曜日に、それぞれ別のスクールカウンセラー（ＳＣ）が来ています。

カウンセリングを希望する場合は、**担任の先生、保健室の先生など話しやすい先生、もしくは直接スクールカウンセラーに、カウンセリングの希望を伝えるか、学校に電話をして、予約してください。**日時が決まったらお伝えします。カウンセリングは、１階保健室前の相談室で行います。

また、**学習用タブレットのホーム画面に「そうだん」というアイコンがあります。**これは、生徒の皆さんが「相談したいな」と思った時に、誰にどんな相談をしたいかをいつでも入力できる場所です。**Forms から簡単に入力・送信できます**ので、必要な時には活用してくださいね。

11・12 月のスクールカウンセラー在校日

大澤美穂 SC（毎週水曜日　９：00～14：30）：11/4、11/11、11/18、11/25
12/2、12/9、12/16
前野桃子 SC（隔週金曜日　９：40～16：30）：11/13、11/20
12/18



学校以外で相談したい時があるかもしれません。そんな時は…

- **はあとラインとよた（TEL:0565-３１-7867）※電話相談**（ミな１人で ナヤムナ）
- **パルクとよた（TEL:0565-33-9955）※電話相談・面接相談**
- **とよた子どもの権利相談（こことよ）（TEL:0120-797-931）※電話相談・面接相談**（なくな きゅうさい）

などの相談機関もあります。気軽に相談してくださいね。

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者の方のご相談も受け付けています。

お子様の心身の発達や、学校・家庭での様子などで、心配なこと、気になること、話したいことなどありましたら、お気軽にお申込みください。

ご相談は予約制となります。直接、またはお電話でご連絡ください。

藤岡南中学校　０５６５－７６－２４１０　（相談担当：谷中）