

潮見台中学校 スクールカウンセラーだより🚗



第 18 号

令和 7 年 2 月 19 日発行

今年度もあと少しです

潮見台中学校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの平埜理恵(ひらの りえ)です。

早いもので、今年度も残すところ 1 ヶ月あまりとなりました。3 年生の皆さんは、もうすぐ卒業式ですね。

相談室や教室でお話ししたこと、廊下ですれ違うたび元気に挨拶してくれたこと、潮中坂で「先生、滑るから気を付けてね」と声をかけてくれたことを思い出します。

また、1、2 年生にとっても、今の学年の締めくくり。一人ひとりが、どうか良い形で、新年度に向かってほしいと願っています。

日が長くなってきましたね☀

氷点下の寒い日もあり、道路わきには雪が積もっているものの、日が長くなってきましたね。窓から差し込む日の光にも、柔らかさが感じられるようになってきました。

実はこの日光、ストレスと関係があります。冬場になると、何となく憂うつになる人が多かったのに、春先になると、色々なことにチャレンジしたくなる人が増えてきます。これには、日光の量が少なからず関係しているのです。

日光を浴びると、私たちの体内では「セロトニン」が合成されます。このセロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれるもの。また、睡眠にかかわる「メラトニン」の原料にもなります。

日照時間が増えることで、そのセロトニンの分泌量自体も増加、冬場より何か前向きな明るい気持ちになることが多いというわけです。日光を浴びて、少しでも心と身体をリラックスさせてくださいね。

日頃からセルフケアをしましょう🎵

日頃からできるセルフケアについて、お話しします。

○息を小さく吸って大きく吐く☁️ (ストレスを吐き出すようなイメージで)

○寝る前はゆったりリラックスの時間に(寝る前のスマホや動画は、神経の疲労につながるので、控えましょう)

○温かい言葉でやりとりしましょう💖 (温かい言葉をかけた方も、幸せな気持ちになれます)

○1 日 1 回笑いましょう😊 (笑いは、免疫を高めます)

○課題に取り組む時間、趣味の時間、リラックスタイムなどを分けましょう(メリハリをつけましょう)

○悩みはためこまず、家族や先生、友だちに打ち明けてみるのも大切(1 人で抱え込まないで)

○カウンセラーや公的な所の LINE 相談、電話相談なども 1 つの方法(何か道が見つかるかもしれません)

★★

【訪問日】 ・3/4(火)10 時 00 分～13 時 00 分 今年度、最後の訪問日になります。

昼休みなど「相談中」の札がかかっていない時は、自由に相談できます。じっくりお話ししたいという場合は、教頭先生や担任の先生等に「カウンセラーの先生と話してみたい」と伝えてください。もちろん、相談の内容は、言わなくても大丈夫です。また、保護者の皆様からのご相談にも応じております。詳しくは、教頭先生か担任の先生までお尋ねください。

スクールカウンセラー(公認心理師 臨床心理士) 平埜 理恵