

教育相談だより 第4号

9月9日発行 教育相談部



長い夏休みが終わり、9月となりました。この時期は、ストレスから心や体に不調が出やすいと言われています。また、残暑の影響で、体のバランスを整える自律神経の働きも乱れやすくなります。「なんだかやる気が出ないなあ…」という状態を9月病と呼ぶこともあるそうです。

9月病を防ぐ3つのポイント！

① 栄養バランスのよい食事を心がける

精神の安定を促す神経伝達物質であるセロトニンを増やすことが大切です。幸せホルモンとも呼ばれているこのセロトニンの材料は、必須アミノ酸のトリプトファンと言われています。トリプトファンが多く含まれているのは、チーズや牛乳などの乳製品、納豆、豆腐などの大豆製品、卵やバナナなどです。意識的に、食事の中に取り入れてみてはどうでしょうか。

② 適度な運動をする

なるべく歩いたり、空き時間にストレッチをしたりするなど、リフレッシュできるように努めましょう。

③ 良質な睡眠を取る

睡眠は、体の疲れだけでなく、心の疲れも回復してくれる大切な習慣です。睡眠は質が大切です。シンデレラタイムと呼ばれる22:00～2:00の間に睡眠に入れているか否かは、お肌の状態を良好に保つにも大事なことと言われています。脳が活性化してしまうのを避けるためにも、寝る前はスマホを使うのをなるべく避け、よい眠りを心がけましょう！

☆健康的な生活を送るためには「食事・運動・睡眠」を見直して生活習慣を整えることが大切です。それでも、なかなか元気が出ない人は、ぜひ教育相談を活用してください。



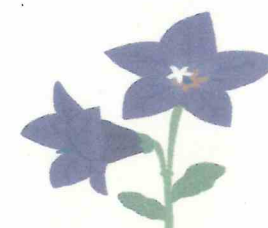
教育相談週間

最近なんだか疲れている気がするなあ、なんだか気持ちがもやもやする……など。
学校のこと、友達のこと、家族のこと、どんなことでも。気軽におしゃべりしに来ませんか？

- ・期間と時間：9月9日（火）～9月12日（金）
16:00～16:50
- ・場所：第1教育相談室（南校舎1階学習室西隣）
- ・教育相談係：武富、竹内、吉田あ、吉田ま



～ スクールカウンセラーより ～体調を整えよう！！



皆さん、体調はいかがですか。

2学期が始まりましたね。

この時期は、心身ともに疲れやすく、注意が必要です。

気持ちが沈みがちな人はいませんか。まわりに心配なお友達はいませんか。

体調を整える方法をいくつかご紹介します。お試しください。

◎**しっかり寝ます** 寝ている間に成長ホルモンが活動し心身を整えます。朝起きたら、しっかり朝日を浴びましょう。

◎**食事は活力の源！** タンパク質をしっかり摂ります。貧血や血糖値の乱高下（お菓子や糖分の高い飲み物の過剰摂取）はメンタル不調の原因になります。また、こまめに水分をとり自律神経を整えましょう。

◎**心地よく体を動かそう** 日頃運動をしていない人は1日30分が目安です。

◎**心を癒やす** 好きなこと・気持ちが平和になることをしてみる。例：音楽を聴く ハーブティーを飲む 好きな香りを嗅ぐ ペットと遊ぶ さわり心地のよいモフモフに触れる 気持ちが幸せになる動画を見る……

◎**ポジティブトークを言うしてみる 鏡に向かって笑顔をつくる** 例：「なんとかなるさ」

「私は大丈夫」……「作り笑顔」にも脳はだまされます。

◎**「マインドフルネス」って知っている！？** 呼吸法等。「過去」のことは後悔することが多いし、「未来」のことを考えれば不安なことばかり。「今 ここ」に思考をフォーカスします。

今この瞬間の身体感覚や感情に意識を向け、ありのままにそれを受け入れます。考えごとでいっぱいになっている頭の中を、時々空っぽにしましょう。

◎**もしかして病気？** 起立性調節障害やうつ傾向・貧血等の病気が隠れていることがあります。甘えているわけでも怠けているわけでもありません。



心配なことや不安なことは、ひとりで抱え込まず、まわりの人に相談しましょう。相談をすることは、とても大切なことです。

ぜひ、気軽にカウンセリングもご利用ください。

お待ちしております。

スクールカウンセラー 木村幸代

*****2学期 スクールカウンセラー（木村先生）来校予定*****
9月5日（金）・17日（水）、10月1日（水）・10（金）・29（水）、11月5日（水）・19日（水）、12月10日（水）
※カウンセリングは原則として予約制です。担任、教育相談担当、保健室の吉田に連絡してください。

高崎女子高等学校 電話番号 027-362-2585