

相談室だより



赤羽根中学校

スクールカウンセラー 三好 麻由

皆さん、こんにちは。朝夕の空の色や肌に触れる風に、どことなく季節の移り変わりをを感じる頃となりました。夏休みも明け、1ヶ月程経ちますが、いかがお過ごしでしょうか？

秋になって、なんだか気分が落ち込んだり、憂うつになってしまったり、意欲がなくなってしまったりすることは、ないでしょうか。このような症状の原因には、夏から秋・冬にかけて日照時間が短くなり、「セロトニン」と呼ばれる幸せホルモンが生産されづらくなることや、ストレスによってセロトニンの働きが弱まることがあります。もし、上記のような症状が続くようであれば、早めに対処することが大切です。

予防する方法としては、できる限り日光を浴びる時間を多くすることや、生活リズムを整えること、運動をすること、栄養などに配慮した食事をする事です。他にも、ストレスを発散する方法をいくつか持っておくことも大切です。ストレス発散方法は、音楽を聴く、運動する、お風呂に入る、好きな香りを嗅ぐなどがあります。自分の好きな時間を増やして、リフレッシュしたり、リラックスしたりする時間を持つようにしましょう♪

【 スクールカウンセラー来校日 】

10月：6日、20日	∴	12月：1日、8日、22日
11月：10日、24日	∴	1月：12日、26日

【 場所 】 赤羽根中学校 心の教室（生徒昇降口正面）

【 時間 】 10：15～17：00のうち1時間程度（相談の最終開始時刻16：00）

【 予約方法 】 担任の先生もしくは教育相談コーディネーターの廣江先生に相談希望日時をお伝えいただくか、学校（0467-53-2011）にお電話にください。

コロナ感染予防や仕事などで学校に来られない事情がある場合、お電話での相談もお受けいたします。初回はお越しいただきたいところですが、難しい方もいらっしゃると思いますので、その旨をお伝えいただければと思います。お電話での相談も、面接と同じく予約していただき、予約した日時に心の教室直通電話（0467-53-4395）までお電話ください。

