

# こころ きょうしつ 心の教室だより



## 【リラックスタイムをしっかりとろう】

なに いっしょうけんめいと く たいせつ しゅうちゅう じかん  
何かを一生懸命取り組むことは大切ですが、集中するためには、ぼーっとする時間も  
たいせつ い しゅうちゅう さぎょう とし とき  
大切だと言われています。集中して作業をしなければいけない時のために、リラックスタ  
イムをしっかりととりましょう。

たとえば、50分勉強したら10分休憩するなど、休憩時間をとる習慣をつくるといいと  
おも じぶん ひんど きゅうけい ふゆやす ちゅう ため  
思います。自分はどれくらいの頻度で休憩をとるのがよいのか、冬休み中にいろいろと試  
してみるのもいいかもしれませんね。

### じょうず ほうほう 上手にぼーっとする方法

ちゅうい とき かんが か こと いや  
注意しなければいけないのは、ぼーっとしている時に“考えても変わらない事や嫌なこと  
かんが いや できごと く かえ おも だ からだ はんのう お  
を考えない”ことです。嫌な出来事を繰り返し思い出していると、体はストレス反応を起こ  
してしまいます。自分にあった方法（音楽を聴くなど）でリラックスして、脳を休ませて  
ください。ただし、ゲームは長時間やりすぎると、気分がハイになり脳が疲れてし  
まうので、短時間にとどめて、スッキリできるようにしましょう。

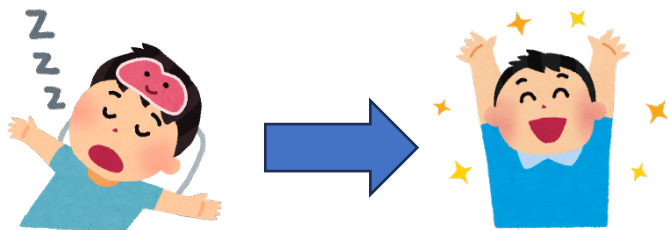
### ね さいごう きぶんてんかん 寝ることは最高の気分転換

なや かか こころ つか やまづ のう つか  
「悩みごとを抱えていて心が疲れているとき」や「やることが山積みで脳が疲れている  
とき」、そんな時は睡眠が大切です。

じつ すいみん いや きおく しょうぎよ はたら にゅうみん じかん いない はや だんかい  
実は睡眠には、嫌な記憶を消去する働きがあります。入眠から3時間以内の早い段階で  
つうじょう のう やす じょうたい すいみん  
通常、脳が休む状態（ノンレム睡眠）になります。

きも ゆ とし とき りょうしつ すいみん いしき よる じかん す  
気持ちが揺らぎやすい時には、良質な睡眠を意識して夜の時間を過ごしてみましょう。

ちゅうがくせい こうこうせい りそう すいみんじかん じかん い みな すいみん  
ちなみに中学生・高校生の理想の睡眠時間は8～10時間と言われています。皆さんの睡眠  
じかん  
時間はどれくらいですか？



うらめん  
裏面もあります

こころ きょうしつ つか かた  
心の教室の使い方

【場所】 赤羽根中学校 1階 心の教室（生徒昇降口正面）

【時間】 10：10～17：00（最終の面談開始時間16：15～）

- 【予約方法】
- ①カウンセラーの出勤日に相談室（0467-53-4395）に電話する。
  - ②担任の先生か教育相談コーディネーターの廣江先生に希望日時を伝える。
  - ③学校（0467-53-2011）に電話する。

かいしつについて  
【開室日程】

〈1月〉

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9 荒木	10 荒木	11 荒木	12 荒木
15 山崎	16 荒木	17 荒木	18 三好	19 荒木
22	23 荒木	24	25 荒・三	26 荒木
29 荒・山	30 荒木	31 荒木		

〈2月〉

月	火	水	木	金
			1	2
5 山崎	6	7	8	9
12	13	14	15 三好	16
19 山崎	20	21	22	23
26	27	28	29 荒・三	

〈3月〉

月	火	水	木	金
				1
4 山崎	5	6	7 三好	8
11	12	13	14 三好	15
18 山崎	19	20	21	22
25	26	27	28	29

※2～3月に荒木が在室する日程は、校内に掲示する心の教室のカレンダーを見て、ご確認ください。

※相談内容は、原則秘密厳守となりますので、安心してお話してください。