

スクールカウンセラーだより

令和6年10月11日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
池田 花

9月～11月はぶどうや梨、栗などおいしい果物の収穫の時期でもあり様々な旬の食材が楽しめる「実りの秋」と言われていますね。夏の厳しい暑さを乗り越えてきた身体には、心地よい秋の風とおいしい食べ物が何よりのご褒美のように思えます。「実りの秋」という言葉は、食べ物に限らず私たち人間にも当てはまるようです。今まで努力を重ねてきた成果を振り返ったり、感じられたりする季節というような意味だそうです。日々の忙しさに気を取られて気づけなかった自分の成長を、少しでも見つめ直す季節として大切に過ごしましょう。

相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話に来てください。予約方法については、スクールカウンセラーだより4月号（HP＞本校の特色＞教育相談）か相談室前の掲示をご覧ください。



※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞か、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎2学期の相談室開室予定日（基本的に、池田が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	10月	11月	12月
池田（火）	15日 22日 29日	5日 19日 26日	3日 10日 17日
千早（金）	11日 18日 25日	1日 8日 22日 29日	6日 13日 20日

◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

運動とこころの健康について

暑さも収まり身体を動かすことが気持ちよく感じられる季節になりました。運動が皆さんの身体の成長や健康に役立つということは以前からよく知られていますが、実は心の健康（メンタルヘルス）にとっても、良い影響を与えていることがわかっています。

① ジョギングやサイクリング、水泳などの有酸素運動

セロトニンやアドレナリンなどのホルモンの分泌を促し、気分を安定させたり落ち込んだ気分を改善してくれたりする効果があります。また、脳の働きにも良い影響を与えるとされており脳の血流が改善されることによって、記憶力や学習に重要な役割をもっている「海馬」の機能が向上するという研究がされています。

② ヨガや太極拳、ストレッチなどのエクササイズ

これらは、副交感神経を活性化するので、ストレスに対する反応をやわらげる、心を落ち着かせる、ぐっすり眠れるなどの効果があります。また不安やうつ気分の解消にも役立つと言われています。（自分の呼吸に注意を向けるのがコツです。）

＊いずれの運動も、無理をせずそのときの自分のメンタルの状態に合わせて行うことが大切です。