

スクールカウンセラーだより

令和7年1月16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



新しい年がスタートしました。冬休みは、身近にいろいろなイベントがあるなど何かと忙しい反面、気分をリフレッシュできた人も多いかと思います。これからしばらくは寒さが厳しい季節になります。十分な睡眠と栄養で免疫力を高めて、元気な毎日を過ごせるといいですね。

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。

◎ 3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。）

	1月	2月	3月
池田（火）	14日 21日 28日	4日 18日	4日 11日
千早（金）	10日 17日 24日 31日	7日 14日 21日 28日	7日 14日 21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〕

◆今月のキーワードは、冬のメンタルヘルスケアです。

1、2月は気温の低さによる筋肉の緊張や硬さが生じたり、日照時間の変化によって体内時計のリズムが崩れたりすることがあります。冬はどうしても日光に当たる時間が減少してしまうので、セロトニンという脳内の神経伝達物質が不足し気持ちが不安定になりやすい時期なのです。その対策としては、

① 日向ぼっこをおすすめ

朝、まずはカーテンを開けて日光を浴びましょう。休みの日でも、ちゃんと暖かい服装をして散歩（ウォーキング）に挑戦してみるのもおすすめです。気になることや心配ごとがあっても、太陽の光を浴びることで少しでも気持ちが軽くなることがあります！（部屋からながめるのもOK）

② 栄養をしっかり取る

炭水化物がエネルギー源になることはよく知られていますね。それと一緒に肉、魚、卵、乳製品、ナッツ類などを合わせて食べることでセロトニンを増やすことができますといわれています。バランスの良い食事こそメンタルヘルスを安定させてくれる源です。また朝食に、一つだけ自分の好きなものを加えてみると朝が楽しみになるでしょう（好きなおかずやパンなどをプラスする）

③ 自分だけの楽しみを一つだけみつける

冬はどうしてもインドア派に偏りがちですね。頑張った自分へのごほうびに、好きなお店に出かける習慣や友だちとスマホなどでしゃべる時間を作るなど、ちょっとだけアクティブな場面を日常に取り入れると、閉じた気分が少し解放されます。