

そうだんしつ  
相談室だより No.3

令和6年1月19日  
渋谷本町学園 統括校長  
清野 正  
スクールカウンセラー

旭未可子・小井土園枝・白井美和・山邊沙欧里

新しい年が始まりました。今年もどうぞよろしくお願ひします。次の学年に向かう準備期間でもあるこの時期は、不安や心配も多くなりやすいときです。今回は、「不安」のしくみと、対処法についてお話しします。

~ 不安はなぜ起こるの? ~

「失敗したらどうしよう」「嫌われたらどうしよう」

このように不安な気持ちになったことはありませんか？

人はなぜ不安な気持ちになるのでしょうか。

実はそれ…、脳の働きによるものなのです。人は、不安や恐怖という感情をもつことで、危険なものにいち早く気づき、大切ないのちを守ることを無意識にしているのだそうです。つまり、不安な気持ちになることは意味があること、そして必要なことなのです。さらに、不安な気持ちに気づけるということは、周囲の人の気持ちにも気づくことができ、寄り添えるということでもあります。

不安のメカニズムを知り、不安と上手につきあうことが実は安心への近道なのかもしれないですね。



## ～冬は気分が落ち込みやすい?!～

冬は日照時間も短くなり、寒くて室内にこもりやすいこともあり、日光を浴びる時間がぐっと少なくなります。日光を浴びる時間が減ると、気持ちを安定させる脳内物質セロトニンの分泌量が減ってしまい、気分が落ち込みやすくなるのです。寒さで体が動かさづらく、血行が悪くなることも疲れや体調不良や気分の落ち込みに繋がりがりやすいといわれています。

そんな時ぜひ試してほしい、冬ならではの対処法をご紹介します。

太陽の光を浴びる

セロトニンの分泌を助けてくれます

身体をあたためる

入浴・軽い運動などで芯から温めましょう

早寝早起きをする

体内リズムが整います

室内の照明を明るくする

太陽の光に近い効果があるそうです

タンパク質や青魚をとる

セロトニンの生成を助けます

いかがでしょうか？

これならできそうということをひとつでもよいのでぜひ試してみてください。

(臼井)

## 相談したいときは…

### 相談方法

- ①相談室での面談      ②電話相談

### 相談の予約をする方法

- ①相談室に直接来て「相談したい」とカウンセラーに伝える。  
②担任の先生や養護教諭に「カウンセラーに相談したい」と伝え、予約してもらう。

### 相談室の場所

2階の保健室脇の廊下を入ったところにある「教育相談室」です。

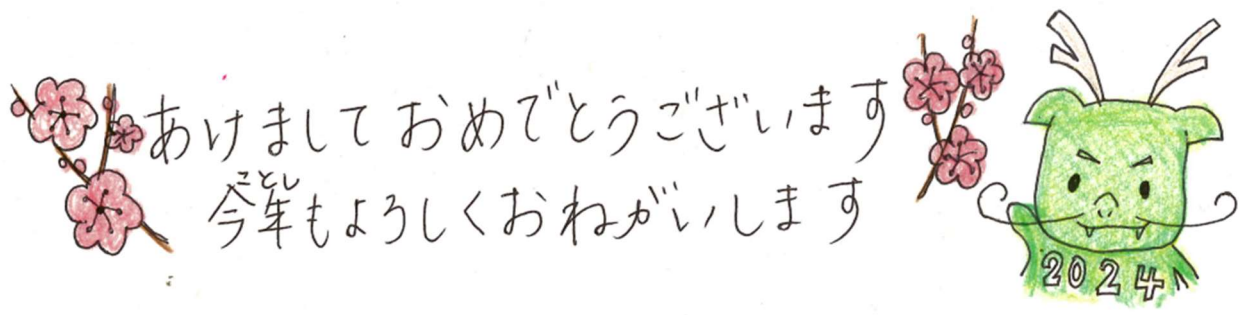
☆相談室に来た時は扉をノックして、返事を聞いてから入ってください。

### 相談できる時間

小井土	8時30分～16時45分
山邊・臼井	9時00分～17時15分
旭	10時00分～17時00分

※相談時間は先生やカウンセラーと話し決めてみましょう。

相談室とは…  
どんなことでも、聞いてほしいことがある時、  
カウンセラーにお話できる場所です。不安なこと、  
心配なこと、相談したいことがあったら、  
訪ねてきてください。



## 保護者の皆様へ

渋谷本町学園相談室は、スクールカウンセラー4名で担当させていただいております。お子様一人一人が自分らしく、笑顔の多い毎日を送ることができるよう、保護者の皆様・先生方とともに力を合わせていきたいと考えています。どうぞよろしく願いいたします。

相談室では、お子様についてのご相談をお受けしております。お子様のことについて、少しでも気にかかることがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

### 相談室のご案内

【開室日】月曜日、火曜日、水曜日、金曜日

【時間】 小井土 8時30分～16時45分  
山邊・臼井 9時00分～17時15分  
旭 10時00分～17時00分  
(時間はカウンセラーとご相談ください)

【場所】 ①正門を通り、昇降口から入ります。  
②2階に上がり、保健室脇の廊下に入ると「教育相談室」があります。  
※分かりにくい時は昇降口受付でお尋ねください。

【予約方法】・担任の先生、養護の先生を通して予約できます。  
・直接相談室に来室して、あるいは電話にて予約ができます。  
※お電話の場合、学校電話番号(03-3373-3201)にかけていただき、  
カウンセラーを呼び出してください。(勤務日のみ)

☆お電話でのご相談もお受けしています。

### 相談室開室予定

あお 青：旭      あさひ 緑：臼井      みどり 黄：小井土      うすい 黄：小井土      き だいだい 橙：山邊      こいど やまべ

#### \*1月\*

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

#### \*2月\*

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

#### \*3月\*

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

次の日は2名勤務となります。1/31(水)小井土・山邊      2/13(火)臼井・旭      2/28(水)小井土・山邊