

相談室だより

令和4年11月 No.7
渋谷区立笹塚中学校
スクールカウンセラー 若園晴美
中村 忍



各地から紅葉のたよりが届いています。
日が落ちるのも早く、夕方はぐっと気温も下がります。
冬に向かうこの季節は、良い栄養・休養・運動を心がけて、
健康的に過ごしたいですね。
今月は、良い眠りのためのくふうを、紹介します。

＜良い眠りのためのくふう＞

諸外国と比べると、日本人は、大人も子どもも睡眠時間が短いそうです。特に、中学生になると、睡眠時間が短くなってしまいがちですね。寝不足は、日中の集中力や記憶力、やる気を損ないます。また、寝不足がつづくと、体も心も調子が落ちてしまいます。今月は、よく眠るためのくふうを紹介します。

環境を整える

- 寝具は季節や温度、自分の体にあったものを使う。
- 寝室に、
 - 音や光が入らないようにする。
 - 好きな物や心が落ち着く物を置く。



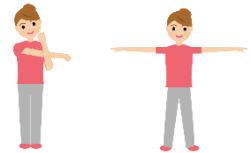
- 毎日できるだけ同じ時間にふとんに入る。
- 寝る前にすること(=「ルーティン」)を決めて、毎日同じようにくり返す。
たとえば
 - 一連の動作
 - 寝る前に必ず聞く歌・曲
 - 寝る前に唱える・読む言葉



習慣を作る

身体を整える

- 夕食後の飲み物は、カフェイン抜きにする。
- 寝る前に、
 - ぬるめのお風呂にゆっくり入浴
 - ストレッチなどの軽い運動をする。



- 寝る直前は、ブルーライト(スマホ・TV・PC等)を見ない。
- リラクゼーション法
 - 呼吸法
 - 自律訓練法 等をする。



- ふとんに入ったら考えごとはしない。
- 一日の最後の勉強には、暗記物が向いている(脳を興奮させ過ぎない・記憶に定着しやすい)。



脳と心を整える

相談室が開いている日（○印の日）（日にちは変わる場合があります）

11月							*12月*							*2023年1月*						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	②	3	4	5	6				1	2	3	4							1
7	8	⑨	10	11	12	13	5	6	⑦	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	⑬	17	18	19	20	12	⑬	⑭	15	16	17	18	9	⑩	⑪	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	⑳	22	23	24	25	16	17	⑱	19	20	21	22
28	⑳	㉑					26	27	28	29	30	31		23	⑳	㉑	26	27	28	29

カウンセラーに相談したいとき

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。

相談できる時間

火曜日 9:00～16:00
水曜日 8:30～16:45

☆相談時間は先生やカウンセラーと話して決めましょう。

相談室の場所

B校舎2階の事務室と放送室の間にある「相談室B」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。



保護者の皆様へ

◆相談室のご案内◆

【開室日】上記表をご参照ください。

【時 間】火曜日 9:00～16:00
水曜日 8:30～16:45

【場 所】①正門を通り主事室のある昇降口から入ります。（案内掲示に従って進んでください）。
②2階に上がります。事務室と放送室の間に「相談室B」があります。
※わかりにくい場合は、昇降口受付でおたずねください。

【予約方法】以下の2つがあります。

- ・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。

※お電話の場合は学校（03-3376-3364）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）