

スクールカウンセラー便り 1・2月号

令和7年1月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー

都) 巨 亜紀子 (わたり あきこ)

区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



皆さんこんにちは。カウンセラーの巨です。冬休みは、いかがでしたか？友達や家族と過ごした人もいると思いますが、3年生の皆さんは勉強に集中する日々だったかもしれません。

さて、この時期は、はっきりした理由がないのに、やる気や元気がわいてこないという相談を受けることがあります。お正月にのんびりしすぎて、生活リズムが崩れたのかもしれませんが、それだけではなく、冬に日照時間が短いことが影響していることも考えられます。人間は日の光を浴びる時間が短くなると、脳内のセロトニンという物質が出にくくなって気持ちの面で不調が現れやすくなります。是非、以下のことに気を付けて生活してみてください。

1. 規則正しい生活
2. 適度な運動とバランスのとれた食事
3. 朝日を浴びる

これらを心がけると、セロトニンが出やすくなり、自然に活力がわいてきます。以前、私もひどいマイナス思考に陥ってしまったことがあります。振り返ると、仕事が忙しかったことから、ストレス発散と称して夜更かしをしたことで、就寝時刻が遅くなっていました。そこで、生活リズムを整え、朝はカーテンを開けて日の光を浴び、朝ごはんもしっかり食べるよう心がけてみました。すると比較的早く、改善することができました。心と体はつながっているものなので、気持ちがネガティブに傾いている時は身体の方から改善する方が、スムーズに解決するのです。夜の1時～2時までゲームやSNSをして睡眠不足になり、学校で体調を崩す人もいます。楽しいのは分かりますが、ほどほどに切り上げて、この3つのポイントを心がけてパワーチャージしてくださいね。(巨)

中間カウンセラー (火曜日)

1月・・・14日 21日 28日
2月・・・ 4日 18日 25日

巨カウンセラー (木曜日)

1月・・・9日 16日 23日 30日
2月・・・6日 13日 20日

カウンセラーに相談をしたい人は先生方にカウンセリングの申し込みをしてください。
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。