

スクールカウンセラー便り

No. 1



みなさん、こんにちは。新しい学年での学校生活にも慣れてきましたか？

今年^{ことし}は元号^{げんごう}が『平成』^{へいせい}から『令和』^{れいわ}に変わって世の中も大きく変化^{おお}する時期^{しき}ですね。

さて。この新宿西戸山中学校^{しんじゅくにしとやまちゅうがっこう}では國府田^{こうだ}と渡辺^{わたなべ}の2人のスクールカウンセラー^{きんむ}が勤務

しています。今年度も引き続きこの2人で相談活動^{そうだんかつどう}の充実^{じゅうじつ}をはかっていきますので、どうぞよろしくお願^{ねが}いいたします。

○スクールカウンセラーの紹介○

■月・木曜日担当■

渡辺 隆廣（わたなべ たかひろ）先生から一言

臨床心理士

1年生は初めまして。2・3年生は今年もよろしくお願^{ねが}いします。
月・木に来ている渡辺隆廣です。
アマチュアでマジシャンやダンサーなんかをやったりしています。
見かけたら気軽に声をかけてくださいね！



■金曜日担当■

國府田 綾（こうだ あや）先生から一言

公認心理師、臨床心理士、ファイナンシャルプランナー
みなさん、こんにちは。金曜日に来ている國府田 綾です。
私は来年の『東京オリンピック・パラリンピック』のCity Cast
（都市ボランティア）を目指して勉強中です（結果通知は9月予定）。
スクールカウンセラーは皆さんの心を整える手伝^ていをいたします。
今年もどうぞよろしくお願^{ねが}いします♪



☆心のちょこっとコラム☆

新年度が始まって、一か月ほど経ちました。今年は10連休がありますね。お休みは嬉しい反面、やっと学校生活のリズムに慣れてきたところで長い休みが入ると、生活のリズムがみだれてしまうことがよくあります。では、生活のリズムをうまく立て直すにはどうしたらよいのでしょうか。

■ どうして休み明けに学校に行くのが面倒くさくなるの？ ■

人によって平日の放課後や休日の過ごし方は違いますが、それ以外の学校生活のパターンは同じで、知らないうちに習慣化しています。

例) 一日の流れ 起床→登校→授業→下校→夕食→就寝

ところが休みになると『登校→授業→下校』が抜けて、生活のリズムがみだれて学校に行くことが心身の負担になって億劫になります。人間は『習慣の動物』と言われ、特定の行動を約100回繰り返すとその行動が習慣づけられ定着します。毎日のように行動を繰り返すと、個人差はありますが三週間から一か月で習慣になるとされています。しかし、習慣として定着したものが抜けるのは約一週間、早い子なら三日と言われています。そのために、休み明けは抜けてしまった学校生活のパターンを再び定着し習慣化しなければならないので、学校に行くのが面倒くさくなるのです。

■ 生活のリズムをもどす方法 ■

1. 睡眠時間をしっかりとる

寝る1時間前にはスマホ・PC・テレビ等を控え、8～10時間は眠りましょう。

眠る時間が少なくなると脳もうまく活動しなくなり、集中も途切れやすく勉強にも支障が出てきます。起きる時間は休みの時でも変えずに、いつも同じ時刻にすると生活のリズムが保てます。

2. 栄養を摂る

「医食同源」と言いますが、食事は心と身体の栄養でもあります。一日三食、しっかりよく噛んで食べる。タンパク質やミネラル・ビタミン類をバランス良く摂る食事を心がけましょう。

3. 起きたら朝日を浴びる・軽い運動をする

自律神経に働きかけ、交感神経を優位にさせて身体を目覚めさせます。

上記以外にも方法は色々ありますが、早めに生活のリズムを戻すようにしましょう。

(文責: 國府田)

スクールカウンセラー勤務日 (5月・6月)

○: 月曜と木曜: 渡辺 金曜: 國府田 ※保護者の方の相談、電話での相談もお受けしています。

TEL 03-3227-2110 (代表) ・ 03-3227-2127 (直通)