

森田中学校の生徒、保護者のみなさん、こんにちはスクールカウンセラーを担当します吉弘です。よろしくお願いいたします。1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。まだまだ戸惑うことも多いと思いますが、これから少しずつ中学校生活のリズムに慣れていってください。2年生、3年生の皆さん、あっという間に春休みも終わり、新学期を迎えました。皆さんはもう中学校生活にも慣れ、新学期も新たな気持ちでスタートさせたところかと思います。「新たな気持ちで頑張るぞ!」と思うことはいいことですが、1年間の学生生活の中でもこの4月が1番張り切ってしまいやすい時期でもあり、実感として“頑張りがすぎている”という場合もあります。まだまだ始まったばかりです。「マイペースで、ゆっくり呼吸しながら生活を送りましょう」自分のペースを忘れずに、ということのを頭の片隅に置き、森田中学校の皆さんが充実した1年を過ごしてほしいなと思います。特に、4月は、新しい学校、学年での生活がはじまり、喜びや期待を感じながらも、不安や緊張もあり、メンタルバランスを崩しやすい時期でもあります。今回はそんなときに少しでもメンタルを安定して過ごすためのポイントを3つ御紹介します。知っていることも多いと思いますが、ぜひ実行していただいて、新生活に少しでもソフトに着地してもらえればと思います。



【新生活で大切な 3 つのポイント】

- 1, 睡眠を8時間以上とることです。気持ちが落ち着いてきて、記憶力、判断力、集中力など心身のパフォーマンスが良くなることを感じると思います。
- 2, 外に出て体を動かすことです。不安な気持ちが強いときは、脳内のセロトニンやオキシトシンという幸せホルモンが不足しているともいわれます。運動はこれらのホルモンの分泌を促してくれます。放課後や休日など、気持ちがアンバランスなときは散歩やジョギングなどしてみましょう。
- 3, 少しであれば、しんどくても学校に行き続けてみることです。新学期は生活リズムが新しくなりますので、体がついてこないことが多いです。クラスメイトも変わり緊張することも多く、心身ともに疲れることもあります。とはいえ、人には環境に慣れるという力がありますので、ちょっとだけ頑張って学校に行き続けてみることも大切です。だんだん楽しい時間が増えてくることと思います。一方で、過敏性腸症候群や起立性調節障害など頑張っても解決しない症状との見極めも大切です。なんだか調子が思うようにならないときはカウンセラーまで御相談ください。

◎カウンセリングとは◎

「カウンセリング」と言っても、どんなことをするのかご存じない方も多いのではないのでしょうか。まずは、友人関係、性格のこと、勉強や運動、発達のことなど、日々の生活で困っていること、悩んでいることとお話していただきます。カウンセラーは心を傾けてお話をお聴きします。話をするだけで頭の中が整理されたり、心が少し楽になったりすることが多いです。

スクールカウンセラー 吉弘淳一

スクールカウンセラー来校予定

4 / 22 (火)、30 (水)

5 / 8 (木)、13 (火)、29 (木)

面談予約・お問い合わせは、担任または教育相談担当(佐藤)までお願いします。