

スクールカウンセラーだより



WINGS FOR TOMORROW

令和4年9月5日
横浜創英中学・高等学校
令和4年度第4号
スクールカウンセラー
佐藤恵子・普川くみ子

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。まだまだ残暑が厳しい中、休みからの生活リズムの変化で体調を崩したり無理をしたりしてはいませんか？今月は創英祭も予定されていて、スタート早々気忙しい日々が続きます。疲れたな、と思ったら早めに就寝するなど体調管理にも気をつけましょう。カウンセラー2人は今学期も皆さんから、たくさん話が聞けることを楽しみにしています。気軽にカウンセリングルームを利用してくださいね。



9月の新学期が始まった！さあ、また学業や仕事を頑張るぞ！と思っていたのに、何となくやる気が出ない…。それは「9月病」かもしれません。

今年の夏も暑い日が続き、ジリジリと焼けつくような日差しを浴びることも多かったですね。人は太陽光を浴びると、幸せホルモンと呼ばれる脳内物質の「セロトニン」が増えます。「セロトニン」は気持ちを安定させたり頭の回転をよくして直観力をあげたりなど、脳を活発に働かせる鍵となる物質です。

夏も終わり日照時間が短くなると、日光を浴びる時間も減り「セロトニン」の分泌が低下します。そのため疲労を感じやすくなったり意欲の低下やイライラを感じやすくなったり、睡眠の質も低下することがあります。また、9月は台風やゲリラ豪雨など気象の変化も大きく、そういった季節の変わり目に身体がついていかず、何となく不調を訴えることが増える、それが「9月病」です。

「セロトニン」を増やすには、起床してから15分～30分くらい日光を浴びることやウォーキングや水泳などの一定のリズムを刻む運動の反復も効果があると言われています。また、乳製品や大豆製品、ナッツ類などもセロトニン生成に関わりがあるそうです。

それ以外にも感動の涙を流すとセロトニン活性が起こることも知られているので、様々な人と触れ合って心が動く経験をする 것도効果的ですね！

自身の調子を注意深くみながら、秋に向けて心と身体の準備をしていきましょう。



カウンセリング予約方法

*横浜創英中学高等学校カウンセリングルームでは保護者の皆様のご相談もお受けしております。お気軽にご利用ください。

■ 生徒・保護者共通

- ① 下記のフォームより、カウンセリング予約の申し込みをお願い致します。カウンセリングの方法は、対面、電話、メール、オンラインよりお選び頂けます。また、差し支えなければ相談内容を簡単にご記入ください。もし難しいようなら記入不要です。
- ② 担任を通して予約する。
- ③ 養護教諭を通して予約する。



尚、フォームの内容につきましてはカウンセラーが勤務日に確認致します。勤務の都合上、お返事まで多少お時間を頂くことがあることをご承知おきください。相談のご希望日時をご指定頂く場合、余裕をもった設定をお願いいたします。

スクールカウンセラー勤務日

9月・10月 勤務予定表

月	火	水	木	金	土	日
			1 始業式	2 普川 11:00～16:00	3	4
5 普川 11:00～16:00	6 佐藤 11:00～17:00	7	8	9 普川 11:00～16:00	10	11
12 普川 11:00～16:00	13 佐藤 11:00～17:00	14	15	16 普川 11:00～16:00	17	18
19 敬老の日	20	21 創英祭前日準備	22 創英祭	23 創英祭	24 片付け	25
26 代休	27 佐藤 11:00～17:00	28	29	30 普川 11:00～16:00	10/1	2

QRコードが出来ました。

ご活用ください！

月	火	水	木	金	土	日
3 普川 11:00～16:00	4 佐藤 11:00～17:00	5	6	7 普川 11:00～16:00	8	9
10 スポーツの日	11 佐藤 11:00～17:00	12	13	14 普川 11:00～16:00	15	16
17 高校：午前授業 普川 11:00～16:00	18 高校：中間試験 中学：午前授業	19 中学：午前授業	20 中学：中間試験	21 普川 11:00～16:00	22	23
24 普川 11:00～16:00	25 佐藤 11:00～17:00	26	27	28 普川 11:00～16:00	29	30
31 普川 11:00～16:00	11/1 佐藤 11:00～17:00	2	3 文化の日	4 普川 11:00～16:00	5	6

