 　スクールカウンセラー通信

令和6年11月

スクールカウンセラー　鶴見 明穂

☆児童生徒のみなさんへ

　秋も深まり、風を冷たく感じる季節となりました。みなさん、元気に過ごせていますか？

最近疲れやすい、病院に行くほどじゃないけれどなんとなく体調が悪い、わけもなくイライラする…そんな時もありますよね。みなさんはそんな時、どうしていますか？ あたたかくて消化の良さそうなものを食べたり、早めに寝て睡眠をとったり、湯船に浸かったりすることもあるかと思います。このように自分のできる範囲で自分の面倒をみることを「セルフケア」といいます。セルフケアは体だけでなく、こころが疲れた時にも有効です。こころと体のセルフケアにはさまざまなものがあり、効果は個人差があります。その中で、小学生・中学生のみなさんにおすすめしたい2つを今回は紹介します。

✳︎ 体を動かす

　　 運動には、ネガティブな気分を発散させてこころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。特に効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。軽いランニングやサイクリング、ダンスなどです。ハードルが高い場合には、近所を散歩する、家族や友人とバドミントンなどを軽くするだけでもいいのです。1日20分を目安に、体がポカポカして汗ばむくらいを目安に続けてみましょう。ただ、急に頑張り過ぎると逆に疲れてしまうので、気をつけましょう。1日だけたくさんするのではなく、少しの運動をコツコツ継続することが大切です。

✳︎ 音楽を聴いたり、歌を歌う

　 音楽を聴くと、自律神経系に作用して心拍や血圧が変化し、興奮や鎮静またはリラクゼーションの効果が期待できます。つまり、音楽はごく自然にこころと体を癒してくれます。アップテンポの曲はエネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張を和らげます。思い出の詰まった曲を聴くと思わず泣いてしまうことがあるように、感情を表現するきっかけを音楽が作ってくれることもあります。歌うことが苦手でなければ、セロトニンやドーパミン、エンドルフィンといった幸せホルモンが分泌されて精神安定の効果があり、幸福感や満足感を感じやすくなるので、おすすめです。

☆保護者のみなさまへ

　相談室では、保護者のみなさまからのご相談を受け付けています。どうぞお気軽にご相談ください。



☆相談予定日について

１１月　７日（木）　９：３０～１３：３０　　　１４日（木）　９：３０～１３：３０

２１日（木）　９：３０～１３：３０　　　２８日（木）　９：３０〜１３：３０

※（１１月２１日（木）は小学校での勤務日です）

１２月１２日（木）　９：３０～１３：３０　　　１９日（木）　９：３０〜１３：３０



☆相談の予約について

・ 中学生、保護者のみなさまは、中学校の先生を通して、上記相談予定日の希望時間にご予約ください。

・ 小学生の児童、保護者のみなさまは、小学校の先生を通して、上記相談予定日の希望時間にご予約ください。