

スクールカウンセラーだより



神奈川県立綾瀬高等学校 スクールカウンセラー
青島芳子



夏休みも終わり、学校生活が始まりしばらくたちますが、

みなさん、毎日どんな風に過ごしていますか？「なんだかだるいな」「ちょっとやる気が出ないかも……」と感じる人もいるかもしれません。9月は夏休みモードから学校モードへの切り替えや、夏の暑さの疲れで、自分で思っている以上に疲れが、気づかないまままたまりやすい時期でもあります。この時期は、心も身体も疲れが出やすいときなので、そう思うのはごく自然なことです。

次の項目をチェックして、「ちょっと気になるな」と思うことがあれば、気軽にお知らせください。



………心や身体の状態が安定していくために………

ぐっすり睡眠がとれているか、チェックしてみましょう

1. ☐ 布団に入っても、なかなか眠れない（30分以上かかる）
2. ☐ 朝、起きるのがめっちゃくちゃつらい、布団から出たくない
3. ☐ 授業中にウトウトしちゃう、昼間ずっと眠い・だるい
4. ☐ 夜中に何度も目が覚めてしまう
5. ☐ たった寝たつもりなのに、疲れが取れていない気がする。

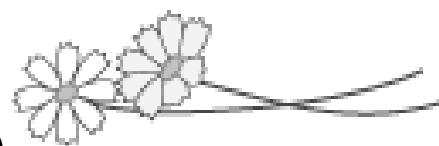
☑あてはまるものはありましたか？「ホッと一息つける時間」を大切に、まずはいつもより少し早めに布団に入ることから始めてみませんか？睡眠は、神経の疲労を回復させます。まずは、睡眠をしっかりとしましょう。スマートフォンもお休みモード・手放して目を閉じましょう。

ホッとあんしん、ぐっすりすいみん ひとりでがまんしないで おはなしかせて

スクールカウンセラーの相談日

◎原則的に毎週木曜日または月曜日（予約時間は先生に確認してください。）

- ・ 9月 ・ 14日(月) ・ 17日(木) ・ 28日(月)
- ・ 10月 ・ 8日(木) ・ 15日(木) ・ 19日(月)
- ・ 11月 ・ 2日(月) ・ 12日(木) ・ 26日(木)



♡保護者様も利用できます