



相談室だより



スクールカウンセラー ぬまた ゆきえ 沼田 幸恵

こんにちは。スクールカウンセラー（SC）の沼田です。

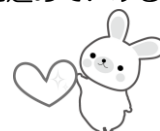
1 月終わってから 2 月上旬にかけての最も寒い時期ですね。この冬は、新型コロナウイルス感染症への対策のため、暖房中の教室の換気により一層気を付け、手洗いもより丁寧にするなど、寒さが一段と身に染みるように感じっていますが、皆さんはいかがでしょうか。密閉、密集、密接の 3 密を避け、手洗いやアルコール消毒等、With コロナの生活様式へと行動を変容させているおかげもあり、この冬は、毎年流行しているインフルエンザについては患者さんが激減しているそうです。ある保育園でも感染症が激減したと聞いています。私たちの行動次第で感染症の広がりを防ぐことができるということなのだと思えます。そう思うと感染対策の様々な工夫を続けていくことにもより前向きになれるような気がしますが、皆さん、いかがでしょうか。外気や水の冷たさを感じながら暖の取り方を工夫したり、夜空の星の瞬きや窓越しの日差しの暖かさ、夕方の長い影等、冬ならではの体で感じること、心で感じることの両方を大事にして過ごしていけるといいなと思います。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ よく眠れていますか ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

寒い寒いこの時期は、それぞれの学年が終わりへ向かう時期でもありますね。3 年生の皆さんは卒業後の進路へ向けて、1・2 年生の皆さんは新たな学年のスタートへ向けて、自らの目標に向かって頑張っていることと思います。頑張りがより実りの多いものになるために、あるいはより良く頑張ることができるために、主体となる体の調子が整っていることがとても大切になります。体の調子を整えるには体が必要としているものを食べることが大切なことの一つにあります。そして、よりよい睡眠がとても大切です。睡眠をしっかりとることによって、脳がよりよく働き、集中力や判断力、記憶力、学習能力、創造性などがアップし、精神的に安定し、心のゆとりや冷静さにもつながります。日中に覚えたことを記憶として定着させるには 6 時間以上の睡眠が必要で、深い睡眠が多い人ほどその定着率がいいそうです。睡眠不足は“緊張”の重要な原因にもなります。さらに、脳内には睡眠中に老廃物を洗い流してくれるお掃除システムがあり、7 時間以上の睡眠をキープし深い睡眠をしっかりとしていけば老廃物はたまりにくいそうです。（この老廃物は将来の認知症のリスクにつながるものでもあります。）さらに、もう一つ、適度な運動をすることによって脳がよりよく働き、学習の効果アップにもつながります。運動することによって集中力が増し、不安やストレスにも強くなるという面もあります。また、運動して適度に体が疲れるとよく眠れるということを皆さんも体験していると思います。



やりたいことを全力で頑張ることができるように、そしてその頑張りが実り多いものになるように、十分な睡眠をとってほしいなと思います。皆さんが自分のペースで希望の方向への歩みを進めていけるように心から願い、応援しています。（*^-^*）



~~~~~ よりよい睡眠のために ~~~~~

○入浴…寝る90分前までに入浴終了

○日中の運動…一日20分の運動でも睡眠に効果

○リラックス…読書 軽いストレッチ ゆったりした音楽 瞑想

10秒呼吸法を数分行う

(1, 2, 3で吸い、4で止め、5, 6, 7, 8, 9, 10で吐く)

日記(その日の感謝やポジティブなことを振り返る)

自分へのやさしい言葉がけ(“今日もよくやったね” “頑張ったね” など)

・・・皆さんのホッとリラックスできることはどんなことでしょうか？

ホッとできるための工夫等を友達同士で話してみてもいいですね☆

※寝る前に避けたいこと

…テレビ、ゲーム、パソコン、スマホを見る(強い光と、脳が興奮してしまうことがNG)

食事(寝る2時間前以内の食事はNG)

参考：樺沢紫苑著 2020 「ブレインメンタル強化大全」



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 相談について ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

相談をする、話をしてみる、聴いてもらうことによって、気持ちや考えが整理されたり、何かしらの気づきを得たり、自分が本当はどんなことを望んでいるのかということが明確になったり、新たにどんなことができそうか等の創造的な考えにつながるがあると思います。SCはお話をじっくり聴いてそのお手伝いをしますので、よかったらどうぞお話しにきてみてくださいね。自分で頑張ってみることはとても大切ですが、一人でため込みすぎず、お友達同士やお家の人、学校の先生など話せる人に相談してみてくださいね。

◎申し込みは、担任の先生もしくは下記の担当の先生までお願いします。

面談場所は、職員室の奥にある「応接室」です。

〈教育相談担当〉

- ・鈴木 千香子 先生
- ・大橋 祐美 先生
- ・高德 雅俊 先生

○スクールカウンセラーの来校日

2月25日(木)

3月18日(木)



\*保護者の皆様へ\*

保護者の方もご相談いただけます。お子さんについての心配なこと、家庭内での気になる様子や言動等がございましたら、遠慮せずにお気軽にお声掛けください。

相談ご希望の方は、学校まで電話にて連絡をお願いいたします。

学校TEL 028(673)1815

※時間帯は8:30~16:30の間でご相談ください。

