

# カウンセラー便り

## 生徒の皆さんへ

令和3年8月  
東京都立八王子東高等学校  
SC通信 第2号

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの菅原です。  
2学期が始まりましたが、夏休みモードから通常モードに切り替えができていますか？  
生活リズムの乱れが大きかった人は、元のリズムに戻すのに少し時間がかかるかもしれませんが、うまく疲れを取りながら学校活を送っていきましょう。  
2学期も皆さんの心の健康の保持増進のお手伝いができればと思っています。  
メンタル面で何か気になることなどがあったら、気軽に相談室に来てください！  
よろしくお願いします。

### ☆ 相談内容の一例

- ・学校生活： 授業に集中できない、試験・大会などで緊張しミスをしてしまう…
- ・友人関係： 友だちとうまく付き合っていきたい、相手に合わせすぎてしまう…
- ・性格： 緊張しやすい、明るくしたい、イライラを減らしたい…
- ・その他： やりたいことが見つからない、気持ちの浮き沈みが激しい、最近眠れない、将来臨床心理士・公認心理師になりたい…

### ☆ 来校日

8月	27(金)
9月	13(月) 18(土) 24(金)
10月	15(金) 22(金) 29(金)
11月	5(金) 13(土) 19(金) 26(金)
12月	3(金) 10(金) 17(金)

☆ カウンセリングルームの場所 → 1階保健室の隣です。

### ☆ 相談申し込み方法

1. 担任の先生・養護教諭を通して申し込む。
2. 直接カウンセラーに申し込む。 ※面談中で対応できないことがあります。

## ミニコラム 「生活リズムを整えよう！」

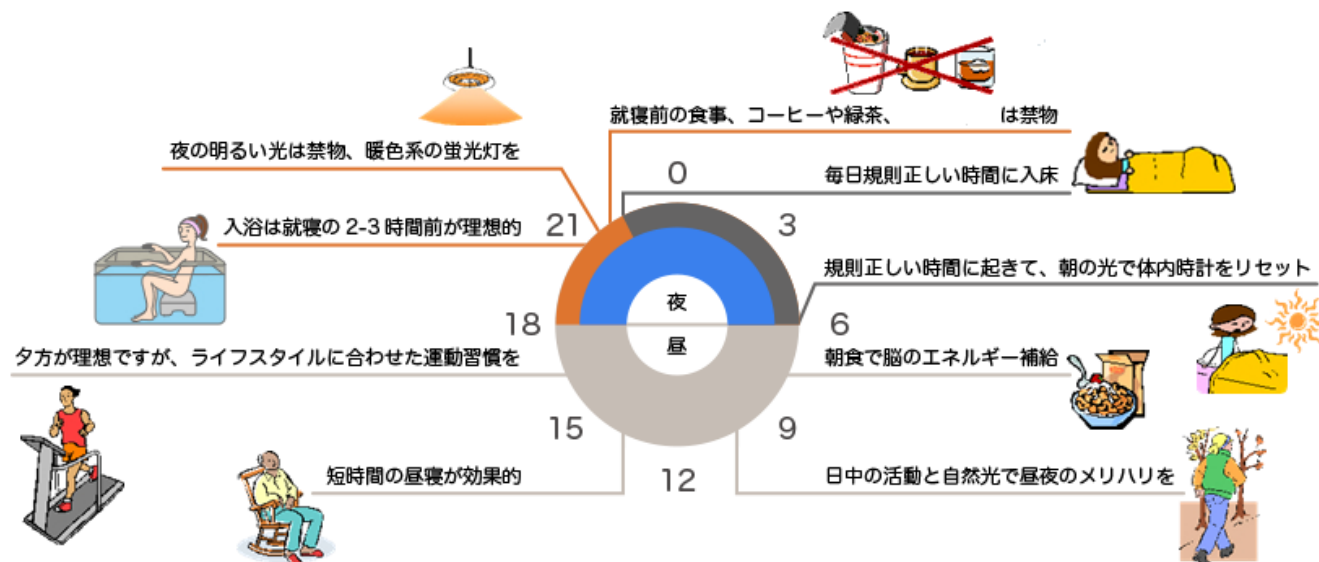
不規則な生活などで生活リズムが乱れると、自律神経の働きが悪くなり、集中力がなくなったり、イライラしたりするなど、様々なストレス反応が起こります。

生活リズムの乱れ → 自律神経の働きが悪くなる → ストレス反応出現

体内時計の周期は24時間より少し長めなので、毎日体内時計をリセットしないと、生活が後ろにずれていってしまいます。体内時計をリセットするには、光と食事（特に朝食）が重要です。

体内時計のリセット → 光 ・ 食事

生活リズムの基本は、「食べる（栄養）」「寝る（休養）」「運動」と言われています。下図を参考にして生活リズムを見直してみてください。



### 典拠文献・サイト

- 『ストマネマスターへの道 生活リズムを整えよう』 日本ストレスマネジメント学会
- 「快眠と生活習慣」 厚生労働省・e-ヘルスネット

保護者 生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様の相談も受け付けております。

- ・保護者の方が相談できる時間は、10時00分から17時40分までです。
- ・電話等で担任・養護教諭にお申し込みください(予約制)。

学校代表電話： 042-644-6996