

スクールカウンセラーだより

令和5年12月号

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
保田 剛志
池田 花



もうすぐ、2023年が終わります。皆さんにとって、どんな一年間だったでしょうか？嬉しかったこと、楽しかったこと、がんばったことは、それぞれどんなことですか。悔しかったこと、腹が立ったこと、悲しかったこと、大変だったこともあるかもしれませんね。きっと皆さんにとって、大切な経験になっているのではないかと思います。よかったら、相談室でも聞かせてください。

◎相談について 随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。予約方法は、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）や相談室前の掲示をご覧ください。

◎2・3学期の相談室開室予定日（基本的に、池田が火曜日、保田が木曜日に来ています。）

	12月	1月	2月	3月
池田（火）	12日 19日	16日 23日 30日	6日 13日 20日	5日 12日
保田（木）	14日 21日	11日 19日（金） 25日	1日 8日 15日 22日 29日	7日 14日 21日

◎ 保護者の皆様へ スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。

なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-〕

～冬に早起きをするためのコツ～



寒い日が続く、朝起きるのがつらいなあ、と思うことはありませんか。

冬休みは生活のリズムも崩れやすい時期です。そこで、冬に早起きをするコツをまとめました。ちなみに、冬に早起きがつらくなるのは、日が出る時間が遅くなることや気温が低いことと関係があるそうです。

- Point1 「早く寝る」ただ早起きをしようと思うだけだと、睡眠時間を減らすことになってしまいます。「生活の時間をずらす（早く寝て早く起きる）」イメージで生活するといいそうです。
- Point2 「朝、部屋を暖める・光を入れる」睡眠は、光を浴びること（日光を浴びると体内時計がリセットされる）や体温（目が覚める時には、体温があがる）と関係があります。カーテンを開けて明るくしたり（最近、光目覚まし時計というものもありますね。）、暖房機器のタイマーを利用して、起きる前に部屋を暖めたりすると、すっきりと目が覚めやすくなるそうです。
- Point3 「早起きする目的を作る」朝は、脳も身体も疲れがとれて、一番集中力が高まる時間です。そんな時間を活かし、学習や運動、趣味などの目的を作ると、朝早起きのモチベーションになります。