

スクールカウンセラーだより

令和8年7月10日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
小島 裕貴



本格的な夏の到来です。皆さんはどんな夏休みの計画を立てていますか。一学期頑張った自分を振り返ってリセットできる期間でもあり、また日頃は時間が足りなくてあきらめていたことや興味があることに挑戦できるチャンスでもあります。体調に気をつけて有意義な毎日を過ごしてください。

相談室では、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。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話をしに来てください。予約方法については、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）か相談室前の掲示をご覧ください。



※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞くか、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎1学期～2学期の相談室開室予定日（基本的に、小島が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	7月	9月	10月
小島（火）	7日 14日	8日 15日 29日	6日 13日 20日 27日
千早（金）	1日（水）10日 17日	4日 11日 25日	2日 9日 16日 21日（水） 30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：03-3308-1175〕

夏休みのメンタルヘルスケア～心も身体も健康に過ごすために～

① 生活リズムをなるべく変えずキープする

皆さんの体の中に組み込まれている体内時計は、「睡眠」と大きな関係があり、一定のリズムで就寝と起床を繰り返すことが、身体の健康にもっとも適していると言われています。

休み中はどうしても生活リズムが崩れやすいので、日常のサイクルに近い毎日をすごしましょう。

② 早朝や夕方を利用した散歩や森林浴のすすめ

散歩のように一定のリズムを繰り返す歩行運動はセロトニン（気分や感情を安定させる役割をもつ）を活性化させる効果があると言われています。さらに自然にふれることで日頃のストレスがやわらぎ、イライラや気分の落ち込みなどメンタルの不調を防いでくれます。＊猛暑の時間を避けて、ぜひ試してみてくださいね。

③ ルーティンで心身のスイッチを切り替える

起床後にコップ一杯の水を飲む、軽いストレッチをするなど一日をスムーズに始めるための行動（モーニングルーティン）や、寝る前にぬるめのお風呂に入る、短い日記を書く（ナイトルーティン）など、継続する行動が生活リズムやメンタルの安定につながります。

＊夏休み中に、気がついたことなどあったら気軽に相談室にお話をしに来てください！