

スクールカウンセラーだより

令和7年11月7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



今年も残り約二ヶ月となりました。空を見上げると、いつの間にか「うろこ雲」や「すじ雲」など秋らしさを感じる景色に変わっています。この季節は朝晩の気温差が激しい日も多く、疲れを感じやすいときもあるので、栄養や睡眠を十分にとって勉強やスポーツへの集中力を高めていきましょう。

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。

◎11月～1月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。）

	11月	12月	1月
小島（火）	4日 18日 25日	2日 9日 16日	13日 20日 27日
千早（金）	7日 17日（月） 21日 28日	5日 12日 19日 22日（月）	9日 16日 23日 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〕

日常できるメンタルヘルスケア—脳の疲労を感じたら？—

①脳が疲れているサインとは？ 考えがまとまらない、ボーっとする、集中できない、ミスが多い、イライラするなど本来のパフォーマンスを発揮できないと感じたら脳が疲れているのかも知れません。セロトニンという「安心感」や「幸福感」に関係するホルモンの働きが低下している状態です。情報量の多い私たちの日常は、脳に負担がかかることも多く、無理をすると心や身体にダメージを与えることもあります。

②朝食は自律神経の働きを活発にします。朝食をしっかりすることで、夜間の副交感神経から、昼間の脳の活動に必要な交感神経への切り替えがスムーズに行われます。

③アクティブレストを取り入れる。ストレッチ（両手を交差させて伸びをする、両足をワイパーの様に左右に動かすだけでも効果あり！）やウォーキングなど少しだけ身体を動かして気分転換をはかりましょう。血流が良くなって脳に栄養を運びやすくなります。

④ストレスへの対処方法を身につけましょう 思う通りにいかないことや困難な場面で私たちはストレスを感じ脳の疲労が生じます。「優先順位を整理してみる」とか「もののとらえ方を変えてみる」など、日頃からストレスとの付き合い方を工夫しましょう。