

カウンセリングルームだより

令和7年9月4日
調布市立調布中学校
No.2

スクールカウンセラー 池田紗苗 石渡美紀

暑かった夏、まだ暑い夏…



みなさん夏休みはどのように過ごしましたか？

なんだか毎年言っている気もしますが、今年はとても暑い夏でしたね。

ゆっくり休めたという方も、暑さや忙しさであまり休めなかったという方もいるかもしれません。

季節ごとに体の調子が変わるということがありますが、みなさんはいかがでしたか？

夏の暑い季節だからこそ起こる体の変化がいくつかあるのは、もしからしたらご存じかもしれませんね。

外の気温と室内の温度の差、暑さで消費する体力、冷たい飲食でお腹が調子悪いなど…。

実はこういった体の変化が心の調子にもつながってくる場合があります。

人には自律神経と呼ばれる、無意識に呼吸・体温・心拍・消化など必要な生命活動を維持する働きがあります。

この自律神経は、先ほど書いたような環境の違いなどに対応するあまり、働きがにぶってくる場合があります。

そうすると、気持ちのオンオフが切り替えにくかったり、落ち着かなかったり、心にも影響が出ることにも繋がってきます。どうやら心と体はつながっているようです。

そういう時は、

- ・体を動かして血流を促す(ストレッチ、お風呂に浸かるなどもあり!)
- ・空調の効いた部屋に長時間いるときには温かい食べ物飲み物を摂る
- ・そのうえでよく食べよく寝る!

体の調子を整えることは心の調子を整えることにもつながるので、ぜひやってみてくださいね。

今回はごく簡単に紹介をしたので、もし気になったら調べてみてください。

自分に合うやり方がわからない、もう少しわかりやすく聞きたい時は、相談室に話に来てください。

相談室では話す内容はどんなことでもかまいません。ぜひ気軽な気持ちで来てくださいね。

カウンセリングルーム(相談室)のご案内

カウンセリングルームは南校舎 2 階、図書室の隣です。昼休み、放課後にお待ちしています。

相談の約束がない昼休み・放課後は、どなたでも気軽に足を運んでほしいので、カウンセラーが在室中は相談室のドアを開けておくようにしています。他の人がいると話にくいことなどはぜひ予約をして相談に来てください。予約のある場合はそちらを優先しますので、確実に話をしたいときにも予約はおすすめです。

相談の予約をするには以下のいずれかの方法で知らせてください。

- ① 担任や養護の先生など、先生方からスクールカウンセラーに伝えてもらう。
- ② 自分で直接スクールカウンセラーに伝える

カウンセリングルーム(相談室)9月、10月、11月、12月の開室日

| 9 月 | | | | | | |
|-----|----|-----|----|-----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | ◇2 | 3 | ○4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | ◇9 | 10 | ○11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | ◇16 | 17 | ○18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | ○25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | ◇30 | | | | |

| 10月 | | | | | | |
|-----|----|-----|----|-----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | ○2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | ◇7 | 8 | ○9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | ◇14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | ◇21 | 22 | ○23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | ◇28 | 29 | ○30 | 31 | |

| 11月 | | | | | | |
|-----|----|-----|----|-----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | ◇4 | 5 | ○6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | ◇11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | ◇18 | 19 | ○20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | ◇25 | 26 | ○27 | 28 | 29 |

| 12月 | | | | | | |
|-----|----|-----|----|-----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | ◇2 | 3 | ○4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | ◇9 | 10 | ○11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | ◇16 | 17 | ○18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | ○25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

◇ 石渡がきます(火)

○ 池田がきます(木)

保護者のみなさまもお気軽にご利用ください

お子さんのこと、学校のことなど、気になることがございましたら、お気軽にお声がけください。保護者の皆様が来航される場合には、相談時間の重複を避けるため、事前に電話連絡をいただくと確実です。電話での相談もお受けできます。

【日時】火曜日 8:45~16:30 (石渡) 木曜日 9:00~16:45 (池田)

【相談室直通電話】042-482-0400

直通電話には留守番電話機能がありません。

電話が繋がらない場合は学校代表電話：042-482-0275 までお電話ください。