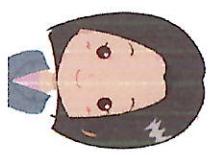


## 1学期の相談日

(火曜日) 10:15~16:15

4月 16、23日 / 5月 7、21、28日 / 6月 11、18、25日

# 相談室から



R. 6 4月 発行者：日和田中学校スクールカウンセラー 藤島尚子

7月 2、9日

カウンセラー室 直通電話 958-6988

今年度スクールカウンセラーとして勤務している、藤島尚子です。

日和田中学校の職員として、「心の健康」に関する事を担当します。これまで、生徒、保護者の皆さんへの相談対応の他、1年生への全員面談、「ごろの授業」なども実施してきました。

1年生全員面談は、今年度も引き続き行う予定です。（中一ギャップの解消を目的に、東京や大阪では、カウンセラーの役割の一つとなりましたが、近年は福島県でも実施する学校が増えていました。）

これまで、全員面談を実施して良かったことは、一人ひとりが皆違う良さがある、ということにあらためて気づかされたことです。「良さ」はその人の強みでもあるので、担任の先生方との共有に心がけてきました。今年度も、カウンセラーとして、皆さんに安心して学校生活が送れるよう努めたいと思います。

### 新しい出会いの季節、「伝わる表現」のヒントとして

会話などの際、表現力に優れていることは、その人の魅力でもあるし、コミュニケーションも円滑にしてくれるでしょう。「表現力の育成」は、学習の目標の一つにもなっています。でも、伝わる表現はどうやったら身に付くのでしょうか？そこで、ヒントになることを紹介します。自己紹介の場面などで参考にしてください。

1月1日の能登半島地震の後、現地に近い都市で成人式に臨む、新成人へのインタビューの映像を見ました。「どんな大人になりたいですか？」の質問に、晴れ着の女性が、「将来、他人の役に立てる人間になりたい。」と答えていました。地震の後だったので、このような回答は多かったです。

その中で、ある女性が、「困っている人がいたら、自分にできることを行動するようにしたい。」と答えたのが印象的でした。なぜなのか？を考えた時、具体的ではつきりした意思が感じられたせいなのかと思います。

カッコ良いけれど漠然とした、あいまいな言葉を聞くことが多い今、特に感じことかもしれません。

### 睡眠に関する新しい考え方

スポーツ選手は睡眠に关心が高く、ある有名野球選手の睡眠時間は10時間、  
ヒーリングTVで紹介されています。「長い方がいいのか…」と思つても、現実的には無理。しかし最新の考え方には、「何時間眠ったか」より、「何時に寝たか」が大切で、午後11:00～午前3:00の熟睡が重要なのだそうです。

☞ ホリモンの働きが活性化し、内臓や筋肉などの体のダメージを修復したり、脳の情報処理をしたりするため

ストレスや不安を訴える児童・生徒が、「よく眠れない」とか、「寝た気がしない」と口にすることもあります。よく眠れないヒダメージが修復されず、心も不安定になるので、睡眠が足りない、と思ったら、いつもより10分早く寝ることを意識するとよいでしょう。

### “四月病”とは？



気候も暖かくなり、新年度が始まる四月は、気分が高揚し、その反動で、ストレスも出現しやすい時です。季節の変わり目に体調を崩す、アレルギーがあつて辛い、もよく聞きます。やる気はあっても体がついてこない、人間関係の変化に対応できない、などストレスを自覚しやすいのです。（「新しい環境」、「学校が始まる」のストレス指数は25ぐらいもし、「気持ちが晴れない。」と感じたら、自分が「楽しい」と思えることで、切り替えてみましょう。（頭で切り替えるのは難しいから、行動することで、体を動かすのが有効です。）

大切なことは、自分なりの対処法を知っている、ということです。