

こころのおたより

2025年 1月 8日
我孫子市立湖北台中学校
スクールカウンセラー 加藤陽子
心の相談員 林 薫

新しい年の始まり



新しい年の始まりです。『新しい』と『始まり』、この言葉は不思議な魅力がありますね。なんとなく、元気が出てくるようなパワーがあります。そして気持ちの切り替えにとっても、節目は重要になります。新たな目標や願いを立てるのに、良いチャンスですね。



休みは大切

冬休みは、心とからだの両方を、休養させることができましたか？

ところで、『休養』の役目を知っていますか？それは、心と体の疲労を回復させ、元の元気な状態へ戻すことと、健康能力を高めることです。

そして『休養』を効果的に行うためには、「時間」の確保が必要です。たとえば、ただごろ寝をしても『休養』とはなりません。大切なのは、①リラックスすること、②自分を見つめる時間を一日の中につくること、③趣味やスポーツなどを行い積極的に過ごすことです。時間の使い方を見直して、将来の準備へつながる『休養』をとりましょう。

*参考資料：厚生労働省 HP 休養・こころの健康より

* // 健康づくりのための睡眠指針 2014 より

* 1月の相談室カレンダー *

月	火	水	木	金
1月6日	7日	8日 林	9日 林	10日
1月13日	14日 林	15日 加藤	16日	17日
1月20日	21日 林	22日 加藤 林	23日	24日
1月27日	28日 林	29日 加藤	30日 林	31日

加藤：スクールカウンセラー / 林：心の相談員

☺ 相談室の場所：新館の昇降口を入れて左です。

☆相談したいときは、

- ① 学校の先生またはスクールカウンセラー、心の相談員に「話したい」と申し込む。
- ② 相談室前の相談箱に手紙やメモを入れる。
(メモは相談箱の横に、置いてあります。)

冬休みで、生活リズムが乱れていませんか？
休日は平日と比べて、起きる時間が2~3時間遅い人が多いそうです。しかし、起きるのが3時間遅い生活を2日続けると、体内時計が45分も遅れてしまいます。

今週はつらいかもしれませんが、朝、早く起きて、カーテンを開けましょう。太陽の光を見ると、体内時計をリセットできます。

やってみてね!!



相談室へは、 こんなときに来てください。

心が疲れて痛くなってしまったとき、心配なことや不安なことがあるとき、誰かに話を聞いてほしいなあと思っているとき
…。そんなときは相談室で、スクールカ



ウンセラーと心の相談員がお話を聞きます。困っていることや心配なことを、一緒に考えましょう。



*** 保護者の皆さまへ ***

スクールカウンセラー、心の相談員は保護者からの相談にも応じています。お子さんのことで気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談下さい。学校へお電話をいただき、予約されると相談がスムーズに行えます。