

カウンセラーだより

令和6年2月

No.6

田嶋真由

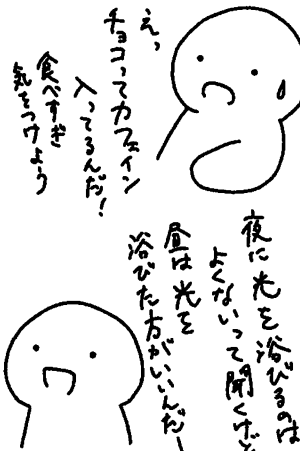
みなさん、こんにちは！最近、よく眠れているでしょうか。

○ 眠ることの意味とは

眠りには、様々なはたらきがあります。「心と身体を回復させる」、「健康にする」、「脳と身体を成長させる」、「記憶や学習を定着させる」など、どれも人が生活するには大切なはたらきです。

「なんだか眠れない」、「寝ても起きてしまう」など、いろいろ試しても眠れなくてつらいというときには、ご家族や保健室の先生に相談してみてくださいね。また、様々な理由で「眠りたくない」と思っている人も、誰かにその気持ちを相談してみるのも選択肢の1つなのかもしれません。

よく眠るためのヒント	
いつ	すること
日中	明るい光を浴びる
夕方から寝る 3時間前までの間	負担が少ない運動(散歩や 軽いランニングなど)を行う
寝る2~3時間前	お風呂に入る
夜	コーヒー・緑茶・チョコレート などをとらない(カフェイン)



カウンセリング申込み

ご希望の方は、先生にお申し込みください。保護者の方も、お子さんについての相談を申し込むことができます。

内容はなんでも構いません。過去には、対人関係、学習、家族のこと、恋愛、趣味の話などもありました。



○ 春を迎える自分に

もうすぐ春を迎えますね。春は明るいというイメージで語られることが多く、「春に向けてなんだかワクワクしている！」という人もいると思います。一方で、「春はどうにも気持ちが暗くなる、楽しみじゃない」と思う人がいてもおかしいことではありません。

春を感じる心も、それを受け止めるからだも両方大事にしながら、自分らしく春を迎えていけるといいですね。



カウンセリングの際の注意点

- ・ 前の人と会うのを避けるため、時間より早く来ないようご協力ください
- ・ 必要に応じて、飲み物を持ってきてください

スクールカウンセラー

3学期来校日

今年度の
カウンセリングは
3月 5日(火)
が最終日です。

本年度も1年間
ありがとうございました。

相談可能時間

9:50~15:30

(変更する場合があります)

