



相談室だより

5月号

2018年5月9日発行

暑くても、寒くても、生きていけるけど

緑が目には鮮やかな、気持ちの良い季節になりました・・・はずなのに、暑かったり寒かったり、なかなか天候が一定しません。

朝から雨で、傘をさしても服が濡れ、靴の中がぐしょぐしょになってしまうと、本当に気持ちが滅入って、やる気をなくし何もかも投げたくなってしまふ・・・そんな気持ちになってしまうことがあります。

晴れの日も気持ちは何となく上向きだけど、気温や湿度が高すぎるとそれはそれで快適ではなく、出かけたくないなあ、やる気が出ないなあ・・・と思ったり・・・

私たちが生きている毎日の、「天気」や「気温」の変化は「環境」の一部と考えられ、その環境は生体である私たちに、さまざまな影響を与えています。

たとえば季節の変化に伴って気温や湿度が上下する、雨で身体が濡れる、そんな変化は私たちの心と身体には大きなストレスとなり、解消されない日々の疲れにフラスされ

てしまいます・・・要するに、**気持ち良くても悪くても、天気や気温等の「環境からの刺激」は無意識のうちに私たちの心身に影響を与えている、ということなんです。**

このようなことを理解して、できるだけストレスを受けないように、自分ができる対処法を工夫し、心身が不調になるのを早めに予防しましょう♪

たとえば、

✧天気・気温を意識して、自分の気分との関連を考えてみる

✧「暑い」と感じても、湯船にゆったりつかる

✧基本は休息第一！疲れたら早めに眠る

✧暑くてだるい時、甘みのある炭酸系を飲みたくなりますが、さらにだるくなるのでNG！

✧タンパク質、ビタミン多めの食事を

✧眠れているか、食欲はあるかを自己チェック

✧**そうだ、相談室に行こう！**

カウンセラー 高橋 千香子

5月の開室日は **2日 9日 16日 23日** 水曜日です

○ 利用の仕方：原則、予約制です。

* ですが、毎週水曜日の昼休み（11：30～12：15）と放課後（14：45～15：50頃）は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できる時は、その場でお話を伺います。

* そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。

*

○ 予約方法：以下のいずれかで予約してください

教員室に直接予約にいらしてください → その場で面接日時を決めます。

担任の先生等に「相談希望です」とお伝えください

○ 利用時間：毎週水曜日（テスト期間、長期休暇中を除く）10時～16時

○ 相談室の場所：校長室のお隣にあります。