



相談室だより

12月号

2020年12月2日発行

ココロ、元気ですか…？

12月を迎えました。今年は今までにない経験をしつつ、今までにない考え方や価値観が、それぞれの立場において確立された年だったのではないのでしょうか。

ある意味、大きな転換期となり、1918～20年のあのスペイン風邪の大流行が今も取りざたされるように、この後の歴史の教科書にのる、後々の人々の記憶に残る1年となることは間違いありません。私たちの生活もまた歴史の一部なんですね…

日々の生活の中で私たちの心身は常にさまざまな刺激にさらされ、ストレスを受け続けています。急に寒くなったり、家の外ではマスクをつけなければならない生活も、「ストレス」になります。

そんな環境の一つ一つの変化に、特に深く考えることもなく、自分の心身が対応してくれているのですが、食事から栄養が十分に取れていなかったり、睡眠不足が続いたりすると、その無意識に行われる心身の対応の歯

車がちょっとずつ狂い始めます。

朝起きられない、食欲がない、やる気が起きない、寝つきが悪い、気持ちが晴れない、等がそのサインで、心身は繋がっています。

国立成育医療研究センターの調査では高3までの子どもの70%が、コロナ禍で何らかのストレスを感じており、春先とほとんど変わらないそうです。それは大人にとっても、大差ないものと予想されます。誰もがそのような時代を生きています…そんな今…何をすべきでしょうか。何に手をかけるべきでしょうか。

学生さんでもやろうと思えばできること、それは「食べるもの」を変えることではないでしょうか。炭水化物を控えめに、たんぱく質を多く！を原則に…今朝、「肉のハナマサ」の店頭で1本68円の大根が山積みされていました。豚肉とコトコト煮たら、身体が温まってたんぱく質もとれる一品の出来上がり。ココロもほかほかになりそう。何を食べるかもとても大切です。

学生相談室カウンセラー 高橋千香子

○ 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（14：45～16：00）は相談室にいますので、予約なしで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できるときは、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

① 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。

② 担任の先生に「相談希望」とお伝えください。

→ 先生に予約可能日時をお伝えします。

○ 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。