

スクールカウンセラー通信

令和6年8月

北九州市立 引野中学校

スクールカウンセラー 柿本 敦子



こんにちは。スクールカウンセラーの柿本 敦子（かきもと あつこ）です。今年の夏も毎日暑かったですね！みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？しっかりとこころとからだを休め、リフレッシュ出来ているといいなと思います。まだまだ残暑が厳しく調子を整えていくのが難しいかもしれませんが、自分のこころとからだに相談しながら少しずつ生活リズムを整えていきましょう。なんとなくすっきりしない日が続くときはカウンセラーに話しに来てください。

まずは早起き！生活リズムを整えよう🎵

日本の小・中・高校生は世界的に見ても最も夜更かしをしていることで有名です。いくら夜更かしをしても登校時間は同じですから、睡眠時間は短くなり、朝起こされてもボーっとしたまま朝食を取らずに登校し、日中には強い眠気をこらえたまま授業を受ける…なんてことも！

不規則な睡眠習慣は生活リズムを乱します。私たちは朝に目覚めて明るい光を浴びてから約14時間後より徐々に眠気を感じるよう体内時計（生物時計）がセットされているのです。夏休みの延長で最近【夜型】かも…と思ったら、まずは「早起き、早寝」を心がけてみてください。1～2週間ほど続けると体内時計は【朝型】に変わります。生活リズムを整えることで、すっきりとした一日が過ごせるようになりますよ🎵

（厚生労働省 e-ヘルスネットより）

<12月までのスクールカウンセラー来校予定日>

8月30日(金)

9月13日(金)、20日(金)、26日(木)、27日(金)

10月18日(金)、24日(木)、25日(金)

11月1日(金)、8日(金)、22日(金)、29日(金)

12月6日(金)、11日(水)

カウンセリングを希望の方は、教頭先生、担任の先生、保健室の先生に「カウンセラーと話しがしたい」と伝えてください。校内でスクールカウンセラーに直接声をかけてもらっても大丈夫です。

保護者のみなさまへ

保護者のみなさまからのご相談もお受けしております。「様子がいつもと違う」「何となく元気がない」「学校に行きたがらない」など、お子さまのことで気になっていること、関わり方で困っていることがございましたらどうぞお気軽にご相談ください。中学生という大切な時期を一緒に乗り越え、解決するためのお手伝いをさせていただきたいと思っています。ご相談をご希望の際は、事前に学校の先生にお申し込みください。

引野中学校 093-641-1067

