



さわやか相談室だより



平成30年10月1日発行 第6号 行田南河原中学校
さわやか相談室048-557-0302

2学期に入り、日が過ぎるのは早いものです。残暑も落ち着き、過ごしやすくなりました。秋もこれからが本番です。秋といえば、スポーツ、芸術、読書の秋・・・などと言われています。

体育祭では、各クラスが一体となり、素晴らしい力を発揮していました。恒例のソーラン節は予選会から頑張りました。観ている人に感動を与えてくれました。体育祭に向けての準備も大変だったと思います。みんなで協力し作り上げた思い出に残る体育祭になりました。

次は、校内音楽会。みなさんが素敵な歌声を披露してくれるのを楽しみにしています。行事が多いこの時期ですが、体調を万全にして全力で楽しみましょう。行事が続くと心も体も無理をしがちになります。そんな時は、相談室でもお話をお聴きしますので、気軽にお話に来てください。

スクールカウンセラー来校日

10月日(金)・12日(金)・26日(金)

橘先生にお話を聴いてもらいませんか？

さわやか相談室は1階会議室となります。

保護者の方は事前にご連絡下さい。

スクールカウンセラーの窓

ストレスコントロールの最前線 2

シリーズの2回目です。今回はまず、ストレスとはどのようなものかを考えます。ふだんの生活で私たちのところは大きく、①何かに集中しているとき、②何かに集中していないときに分けられます。①のときはほとんどストレスを感じていません。しかしそのような時間はとても短いといわれています。実はほとんどの時間が②の集中していないときなのです。そしてそのとき頭の中では、「ああ、お腹へったなあ」とか、「次の授業で当てられたらいやだなあ」と、とりとめもない考えが浮かんできています。

このような状態を、いろいろなことに気が散っている「気散じ」といいます。これによってたとえば、過去の失敗を悔んだり、未来のことで不安になったりして、エネルギーを消耗して気疲れしてしまうのです。これこそがストレスの根本的な原因です。

ではクイズです。上記のような思考を私たちは一日に何回くらいしているのでしょうか？考えてみて下さい。答えは次号になります。



生きる力になっていく

必ず

結びつかなくても

すぐに結果に

もがき苦しむ経験は

前向きに



生活リズムの確立を

快食、快眠、快便は、「早寝早起き」の生活リズムから成り立っています。ところが、最近「遅寝遅起き」が原因となり、自律神経のバランスをくずし、午前中、調子が悪い子供が増えています。

- ① 自立起床ができない(自分だけで起きられない)
- ② 朝食をとらない(朝食抜きで登校する)
- ③ 不規則な排便(排便は人間の生体リズムにとって、大切な新陳代謝です。便秘になりがちになり、体調を崩す原因になります)
- ④ 不定愁訴(ふていしゅうそ)の症状(朝から、頭痛、腹痛、めまい、気持ち悪いなどの症状)

これらが繰り返されることで身体がすっきりせずエネルギーも消耗しやすくなります。規則正しい生活をおくることがとっても大切です。単純に生活を「早寝早起き」にすることで、体調が良くなりますので、生活リズムを整えましょう。