

スクールカウンセラーだより



令和4年1月17日
横浜創英中学・高等学校
令和3年度第8号
スクールカウンセラー
佐藤恵子・普川くみ子

WINGS FOR TOMORROW



あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。皆さんは2022年をどんな気持ちで迎えましたか？今年こそは！と様々な目標や希望を思い描き、早速行動に移している人もいるかもしれません。新年は心機一転、といきたいところでしたが、引き続き新型コロナウイルス感染症の猛威はまだ収まるどころを知らません。学校でも再びオンライン授業が始まりますが、私たちの生活も、制限があったり不自由さも続いたりすることが予想されます。そんな中でも今できることを探して、充実した3学期にしていきたいですね。

コロナ禍でも前向きに頑張る皆さんを、スクールカウンセラー二人は今年も全力で応援していきます。大きな悩みでなくても、気軽に話をしに来てください。言葉にすることで頭が整理できることもあります。今年も是非、カウンセリングルームを利用してください。



ちょこっと心理学

3学期が始まり早起きする日常が戻ってきましたが、皆さんは朝、きちんと起きていますか？目覚まし時計を何個かけても起きられない、家族に起こしてもらってもその記憶がない…なんていう人はいませんか？朝、なかなか起きることができない人は、脳内で睡眠ホルモンのメラトニンが分泌されて、眠りが深くなっているタイミングと目覚ましの鳴る時刻が重なっているのかもしれません。

メラトニンは体内時計に働きかけることで覚醒と睡眠の切り替えを行います。メラトニンは夜20時ごろになると脳内の松果体という部位から分泌されはじめ、深夜にピークをむかえ、朝、太陽の光を浴びると分泌されなくなります。朝、起きにくい時はカーテンを開けて日光を部屋にいれるとよいと言われるのはそのためです。また、このメラトニンが正常に働き、覚醒と睡眠の切り替えができる人は気持ちの切り替えも上手く、ストレスを溜めにくいとも言われています。

睡眠時間が短い時や睡眠リズムが乱れると、メラトニンの分泌異常が起こります。これからいよいよ寒い日が続きますが、早寝早起きを心がけて質の良い睡眠を心がけてくださいね。

カウンセリングの予約方法

*横浜創英中学高等学校カウンセリングルームでは保護者の皆様のご相談もお受けしております。お気軽にご利用ください。

■ 生徒・保護者共通

- ① 担任を通して予約する。
- ② 養護教諭（千田先生・菊池先生）を通して予約する。
- ③ 下記のフォームより、カウンセリング予約の申し込みをお願い致します。カウンセリングの方法は、対面、電話、メール、オンラインよりお選び頂けます。また、差し支えなければ相談内容を簡単にご記入ください。もし難しいようなら記入不要です。



尚、フォームの内容につきましてはカウンセラーが勤務日に確認致します。勤務の都合上、お返事まで多少お時間を頂くことがあることをご承知おきください。

1月の予定

月	火	水	木	金	土	日
10 成人の日	11 休校 8:30~17:30 普川	12	13	14 普川 10:30~18:00	15	16
17	18 休校 9:00~17:30 普川 12:00~17:00	19	20	21	22	23
24 普川 10:00~15:00	25 休校 9:00~15:30	26	27	28	29	30
31 普川 10:00~15:00	2月1日	2	3	4	5	6