

スクールカウンセラーだより

～マインド～

令和4年6月9日

御成門中学校

校長 佐藤 太

スクールカウンセラー

山口雄介・芝 薫



【早寝早起き】

皆さん、運動会はどうでしたか？結果は良くても悪くても、目標に向かってベストを尽くすことが出来ましたか？

さて、廊下を歩いていたら、皆さんが書いた「今年度の目標」を目にしました。その中で「早寝早起きをする」「早寝早起きができるようになる」といった目標が多かったので、今回は“早寝・早起き”について考えてみようと思います。

“早寝・早起き”が良いことは分かっているけれど、「どうしたら“早寝・早起き”ができるだろう？」と悩んでいる人が多いのかもしれないね。まずは、下に挙げる寝る時のコツで、改善できることからやってみてください。

- ・寝る環境を整える：寝間着を肌触りの良いものにする、布団の重さ・硬さを調整する、部屋の温度・湿度を調整する、照明を調整する、リラックスできる音楽をかける、アロマを利用する
- ・寝る時間を整える：入浴時間を寝る1時間以上前にする、食事時間を寝る4時間以上前にする、スマホやパソコン・TVなどの視聴を寝る1時間以上前には止める、寝る時間・起きる時間を少しずつ早める（一気に早めない、目覚ましを利用する）
- ・寝る気分を整える：翌日に回せることは翌日に回す、考え事や心配事が出てきたら紙に書き出す（考えないようにしようと無理に消そうとしない、楽しかった事を考える）、呼吸に集中する

もし、やってみただけで出来なかった、気分の整え方が分からない等々、自分では難しそうな場合は、是非スクールカウンセラーを活用してください。毎週月曜日、木曜日は学校にいます。悩み事の相談だけでなく、ただのおしゃべりも大歓迎です。気軽に相談室へどうぞ。

【相談したいときは…】

ふらりと相談室に来て大丈夫ですが、誰か先約がいるかもしれません。そこで、事前の「予約」がお勧めです。予約用紙は相談室・保健室前にあります。相談希望の際は用紙に記入して、養護の佐藤先生もしくは、お話しやすい先生に渡してください。

保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談のお申込みは、下記の電話番号です。お待ちしております。

御成門中学校(代表)03-3436-3551 受付:養護教諭 佐藤

月曜日 9:00～17:00 担当 山口 木曜日 9:30～17:30 担当 芝