

# スクールカウンセラーだより

2007. 12 No. 5 発行者：カウンセラー 鎌田 綾子



みな 皆さんこんにちは。スクールのカウンセラーの鎌田です。毎月発行する予定が3ヶ月ぶりの発行となってしまう  
 がつ かげつかん いろいろ ぎょうじ たいいくさい がっしょう せいとかいせんきょ  
 ってごめんなさい。9月から4ヶ月間、色々な行事がありましたね。体育祭、合唱コンクール、生徒会選挙  
 ぶかつ ねんせい いんたい ねんせい へんか はげ なか みな いっしょうけんめい  
 などなど。部活も3年生が引退し、2年生がキャプテンとなり、変化が激しい中で、皆さん一生懸命  
 と く  
 取り組んでいましたね。

さあ、もうすぐ冬休みですよー。2008年ももうすぐ！ということは、2007年は終わってしまいます。

みな ねん とし よ とし ひと いや ねん ひと  
 皆さんはこの1年、どんな年でしたか？良い年だった人、嫌なことがあっていい1年ではなかった人、まず  
 ひと ちが おも みな ねんたくさん たいけん けいけん  
 まずだった人、それぞれ違うと思います。しかし、皆さんはこの1年沢山のことを体験・経験をしてきまし  
 けいけん わたし おも ぶんやす ねん ぶん かえ ねん  
 た。その経験がプラスになっていると私は思います！この冬休みに、2007年の振り返りと2008年の  
 もくひょう かんが わたし かんが おも  
 目標を考えてみるのもいいですね。私も考えたいと思います。

## こころよ すいみん <快い睡眠とは？>



らいしゅう ぶんやす がっこう い おも あさねぼう よ ぶん せいかつ  
 来週から冬休みです。学校へ行かなくてもいいと思うと、つい朝寝坊や夜更かしをして、生活リズムが  
 みだ くる からだ えいきょう し  
 乱れてしまうことがあります。そのリズムが狂ってしまうことが体に影響があることは知っていますか？

すいみん きゅうよう だいひょう のう からだ やす じゅうよう げんだいしゃかい よ ぶん  
睡眠は休養の代表で、脳と体を休めるためにとっても重要なのです。しかし、現代社会では、夜更かし

やストレスで、睡眠時間が十分取れていないと感じる人が大人も子どもも増えているといわれています。

すいみんじかん いっぱんてき じかん こころよ すいみん すいみんじかん  
 睡眠時間は一般的に7～8時間がよいとされています。しかし、快い睡眠とは、睡眠時間よりもむしろ

しつ えいきょう とく たいおん すいみん かんけい ぶんか たいおん にっちゅう たか よる かこう ごぜん じ  
その質が影響するのです。特に体温と睡眠は関係が深く、体温は日中に高く、夜になると下降して午前3時

ごろさいてい あさ む じょうしょう おそ ごぜん じごころまえ しゅうしん  
 頃最低となり、朝に向かって上昇します。したがって、遅くとも午前0時頃前までに就寝すれば、眠り

ぶんか すいみん たいおん ていか いっちょ じゆくみん よ ぶん からだ みだ  
 の深い睡眠と体温の低下が一致し、熟眠できるというわけです。つまり、夜更かしは体のリズムが乱れる

げんいん にちじゅうねむ  
 原因になりやすく、1日中眠かったり、だるかったりするという

ねぶそく じょうたい ねんまつねんし よ ぶん ぎみ  
 寝不足の状態になります。年末年始は夜更かし気味になるかと

おも すいみん たいせつ あたま  
 思いますが、睡眠は大切なんだということを頭に

い  
 入れておいてくださいね。



# 相談申込み専用ポストあります!!

1階のカウンセリング室前に相談申込み専用のポストがあります。このページの下に申込みカードを付けますので、切り取って使ってください。カウンセリング室前の掲示板にも備え付けてあります。

カウンセリング室は皆さんのためにあるお部屋です。友達のこと、部活のこと、その他気になること、面白くないこと、悩んでいることなどありませんか？そんな時にはカウンセリング室を利用してみてください。

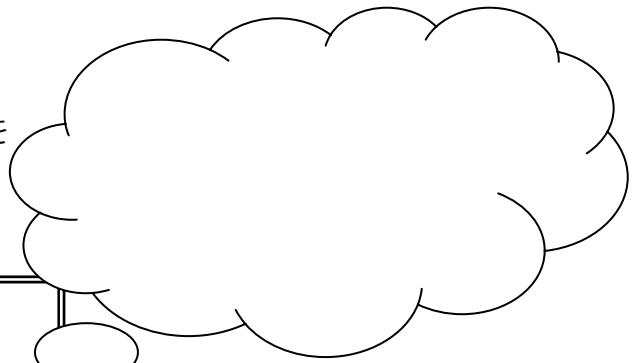
## \*カウンセリング室に行きたいけど、どうすればいいの？

★スクールカウンセラーは、原則木曜日に来ます。

★「相談中」でなければ、その場で相談できますが、予約を

とりたい時は、以下の方法で予約して下さい。

1. スクールカウンセラーに直接予約する
2. 相談申込み専用ポストに記入して予約する
3. 先生を通して予約する
4. 相談室専用電話 (Tel251-5389) で予約する



電話は留守番機能付きです。この電話で相談することもできます。スクールカウンセラー以外の人が録音されたメッセージを聞くことはありません。また、ポストもスクールカウンセラー以外の人はあけません。安心して利用して下さい。



最後に一言♪

『皆さん、風邪ひいてないですか？私は久々にのどがやられて、しばらく声が出ませんでした。しゃべるなってことなのかなあ……。お仕事になりません。皆さんよいお年を!』

## カウンセリング予約カード

年 組 名前

《希望日時》 休み時間、昼休み、放課後のいずれかに○をつけてください

第1希望 月 日  
休み時間 ( 時間目後) 昼休み 放課後 ( 時 分)

第2希望 月 日  
休み時間 ( 時間目後) 昼休み 放課後 ( 時 分)

《相談時間の連絡方法》 希望方法に○をつけてください

1. スクールカウンセラーが直接教室に行って本人に伝える
2. 希望時間前にカウンセラーに直接確認に来る
3. その他の方法 ( )

切り取ってポストに入れてください