

# 教育相談便



県立尼崎西高等学校 保健室  
カウンセラー 村田 千公  
令和6年 5月 2日 発行

キャンパスカウンセラーの村田です。昨年度から引き続きよろしくお願いします。

カウンセリングについて簡単に紹介します。カウンセラーは「話を聞く人」です。誰かに話を聞いてもらうために、わざわざ時間を作るとは大げさだと感じる人もいるのではないのでしょうか。話を聞いてもらう（自分の気持ちや心の整理のために時間を使う）というのはとても大事なことです。少しでもみなさんのお役に立てたらと思いますので、気軽にお話しに来てください。

## ---🎀---🎀--- 予約方法 ---🎀---🎀---

★ 相談を受けられるのは、生徒・保護者です。

1回の相談は、50分です。



★ 完全予約制となっていますので、カウンセリングを受けたい場合は、保健室宮本又は担任の先生に申し出てください。

その際、希望日時を伝えてください。

★ 日時を調整後、決定しましたらお知らせします。

5月 8、29日 6月 12、26日

7月 17日

\*日程は変更する場合がありますので、  
事前に確認してください。  
時間は予約の際にお伝えします。

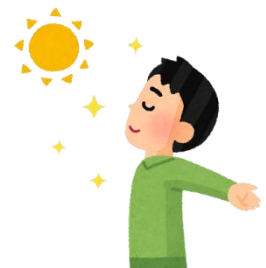
1学期の予定(水曜日固定)

## 朝起きた時にやった方がよいこと

朝になると「眠いなあ…」「動きたくないなあ…」と思うこともありますよね。朝、目が覚めたら、部屋のカーテンを開けて日光を浴びましょう!朝起きた時にしっかりと日光を浴びると、「セロトニン」が分泌されます。セロトニンは、感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わるものです。ちなみに曇りの日、雨の日であってもセロトニンは分泌されるそうです。セロトニンを増やして心身の調子を整えてあげましょう。

他には…

- ・適度な運動をする(ウォーキング)
  - ・喜怒哀楽を意識する(映画・読書などの作品を観て感情を揺さぶる)
  - ・栄養バランスの良い食事(大豆製品・乳製品・バナナ・卵)
- なども、セロトニンを増やす方法の一つです。



実は、パソコンやスマートフォンのブルーライトは太陽光にも含まれる光です。適切なタイミングでブルーライトを活用すれば体内時計を整えてくれるかもしれません。夜間や寝る前には極力ブルーライトを浴びないようにした方が、やはり心身の健康のためには良いと思われます。