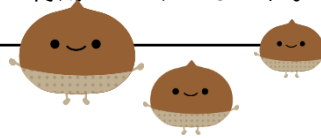


WINGS FOR TOMORROW

朝夕の冷え込みを感じる季節になりました。大きな行事である創英祭も終わり、2学期の登校日も残すところ約30日ほどです。この時期は、これから気温の下がる冬に向けて、身体が少しずつ寒さに慣れていくよう準備する大切な時期です。日中と夜の気温差も大きい季節の変わり目は、自律神経の働きも乱れがちで、心身ともに調子を崩しやすくなります。疲れたら無理をせず、早めに休むようにしましょう。

それでも何となくやる気が出ない、気持ちが落ち込むなど、いつもと違う不調を感じたら、ひとりで抱え込まずにカウンセリングルームに話をしにきてください。話をすることで気持ちが整理できたり、一緒に対処法を考えたりすることができます。気軽に利用してくださいね。

ちょこっと心理学



皆さんは自分のことが好きですか？以前、文部科学省が「睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査」というものを実施しました。小学校5年生から高校3年生までの8学年で、各学年100校、計800校の生徒が対象です。その結果、深夜0時以降に就寝している中学生は全体の22%、高校生は47%。学年が上がるにつれて睡眠不足を感じる生徒の割合が増える傾向にありました。また、就寝時間が遅い生徒ほど「自分のことが好き」と答える割合が低く、なんでもないのでイライラすることがある、と回答する割合が高かったそうです。

自分のことが好きな感情を心理学では「自己肯定感」といいます。具体的には、自分には良いところもあれば悪いところもある。なかなか悪いところを直すことは難しいけれど、私は諦めずに頑張っている！と自分を認めてあげられる感情のことです。自分を認められれば、自信を持って自分の考えで行動することができますね。どんな時でも周囲に左右されない確かな自分を持つためには、十分な睡眠時間を確保する必要があります。毎日しっかり眠れているか、これを機会に見直してみてください。

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。

11月・12月予定

月	火	水	木	金	土	日
1 創英祭	2 創英祭	3 文化の日	4	5 普川 12:00~17:00	6	7
8	9 佐藤 8:30~17:30 普川 12:00~17:00	10 面談週間	11	12 普川 12:00~17:00	13	14
15	16 佐藤 8:30~17:30 普川 12:00~17:00	17	18 佐藤 8:30~17:30	19 普川 12:00~17:00	20	21
22 普川 12:00~17:00	23 勤労感謝の日	24	25	26 普川 12:00~17:00	27	28
29 普川 12:00~17:00	30	12月1日	2	3	4	5
6 普川 12:00~17:00	7 佐藤 8:30~17:30	8	9 高校：午前授業 佐藤 8:30~17:30	10 高校：期末試験 中学：午前授業 普川 10:00~15:00	11	12