

教育相談だより

令和7年9月 保健環境部

あっとゆー間に(?)新学期突入ですね。今回はスクールカウンセラーの杉山先生と、2年英語科の鍋野先生のスペシャルなメッセージをもらいました。「もうちょっと話を聞きたい」と思ったら、直接鍋野先生のところにGOです!!

二学期が始まりました。皆さんは心と体の準備は出来ていますか？

今年の夏は本当に暑かった☀️長引く猛暑によって体温調節を担う自律神経が疲弊している人もいるのではないのでしょうか。自律神経が疲れると、「食欲がない」「体がだるい」「頭が痛い」「お腹が痛い」などの身体の不調、「イライラする」「不安」などの心の不調、「人間関係でぎくしゃくしている」「人に会いたくない」など行動面に影響が表れることもあります。

自律神経の疲れに気付いたら、まずはひと休み🍀バランスの良い食事とリラックスタイムをとり、心にも体にも栄養と休養をチャージしましょう。

腹式呼吸で副交感神経を活性化し、自律神経のバランスを整える方法を紹介します。

『10秒呼吸法』

椅子に座り静かに目を閉じ（仰向けに寝るのもOK）、お腹をへこませながら息を吐き切ったらスタートします。

『心の中で 1・2・・・と数えながら鼻から深く息を吸って4で止める。

5・・・10でゆっくり長く口から息を吐く』これを数回繰り返す

☆ポイント：息を吸う時にお腹を膨らませ、吐くときにお腹がへこむのを意識する吸う時よりもゆっくり長〜く吐く

なかなかいつもの調子を取り戻せない、自分らしくいられない、心配や不安を感じている、そんなときはひとりで抱え込まないで信頼できる人に話しましょう。

スクールカウンセラーも利用してみてください。「うまく話せないかも」という人も大丈夫。皆さんが自分らしく過ごせるよう一緒に考えていきます。二学期もよろしくお願いします。

スクールカウンセラー 杉山 恭子



みなさん、こんにちは！夏休みが終わり、行事目白押しの2学期が始まりましたね！楽しいことがたくさん待っている反面、実力テストに始まり、北高祭準備、北高祭本番、2学期中間テスト…と忙しさもたくさんの9月。そんな9月を乗り切るための秘策をお伝えしたいと思います。秘策と言ってもとても簡単なことです。ぜひ、試してみてくださいね。

しんどいなモヤモヤするな、こんなこと思ってる！ということなぜひ「言語化」してみよう

「言語化」とは、文字のまま、言葉で表現すること、です。言葉にして明確にすることでもあります。「言語化」することは「見える化」にもつながります。自分の気持ちに気づいたり、自分の気持ちを整理したりすることができ、ほっと落ち着くことにもつながります。ここでは、言語化の方法を2つご紹介いたします。

① 誰かと話をする

自分の感情や思いを誰かに伝えることで、ストレスを解消させます。

人に話すことで、自分の考えに気づけたり、自分の考えが整理できたり、また聞いてもらうだけでもイライラ感や不安感などを落ち着かせる効果があります。

話し相手として、ご家庭には親御さん、兄弟姉妹、祖父母さん、親戚…などがいらっしゃると思います。学校には、クラスの友人、部活の友人など友人もいますが、教員だって話し相手のひとりです。担任の先生、部活の先生、教科担任の先生、学年の先生、相談担当の先生、養護教諭の先生、スクールカウンセラーの先生…とたくさんいます。

誰でもいいです。自分が話してみたいなという人に、ぜひお話してみましょう！きっと、心がすーっと軽くなりますよ。



② 自分の思いをノートに書いてみる

いきなり人に話すのは勇気がいることかもしれません。しかし、この方法は1人できることです。自分の思いや考えを思ったままにノートに書いてみてください。

コロナ禍を経て、またスマホなどのデジタル機器も発展している現代では、以前に比べると人との交流の機会も減ってきており、人と話せないこともあると思います。

その場合は、自分の思いや悩みを、ノートなどに書き記すこともストレスを減らすのに効果があります。きれいに書く必要はなく、思ったまま書いてみればいいのです。

自分の思ったことを思いのままに、否定することなく書き出してみよう。言葉にすること、「言語化」することで、「見える化」にもつながり、自分の気付かなかったことにも気付けるようになります。



「言語化」することで、楽しいけど忙しい9月を乗り切りましょう♪

教員たちもみなさんと一緒に、乗り切ります！困ったことはいつでもお話してくださいね。

(文責：鍋野)