

教育相談だより

令和8年9月 保健環境部



勉強、部活、趣味等忙しい日が続きますね。しっかり睡眠はとれていますか？疲れがたまってきたら、しっかり休んで、タイパの良い生活を送りましょう。モヤモヤしている気持ちを言語化してみるのもいいですね。スクールカウンセラーさんおススメの呼吸法も、是非やってみてください。

2学期が始まりました。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ないでしょうか。自律神経が疲れると、身体の不調（食欲がない・体がだるい・頭が痛い・お腹が痛いなど）、心の不調（イライラ・不安など）、行動面（人間関係でぎくしゃくしている・人に会いたくないなど）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。

2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



スクールカウンセラー来校日

10/23（金）、11/6（金）、11/27（金）
12/18（金）、1/22（金）、2/19（金）

希望者は担任の先生か相談係の先生に伝えてください。

身近な人だからこそ話せないなあ…という人へ

名前を明かさず相談できるアプリ **STANDBY**



愛知県教育委員会が外部機関に委託して開設した SNS 相談窓口で、匿名で相談でき、学校以外の専門の相談員が対応してくれます。

<期間>

令和9年3月31日までの毎日 **17**時から**22**時まで

<方法>

1 STANDBY アプリをインストール

iOS



Android



2 アクセスコードを入力

3 相談しよう



〔報告・相談〕ボタンをタップして
専門の相談員に相談しよう。



パソコンからでも報告相談できます
URL: <https://webapp.standbyapp.jp>

※アクセスコードは岡崎北高校専用です。**談話室の掲示板**を見てください。

なお、送信は24時間できますが、返信は翌日以降となる場合があります。



塾とかあるし、もう少し遅い時間がいいな…という人へ

あいちこころのサポート相談

<期間>

月～土曜：20～24時
（最終受付 23:30）
日曜：20～翌8時
（最終受付 7:30）

<方法>

LINE
@aichi_soudan

