

# R4年度 相談室だより No.2

令和4年6月17日

三鷹中央学園三鷹市立第四中学校 相談室

こんにちは。スクールカウンセラーの<sup>あきやまはな</sup>秋山花、<sup>ふくだみさき</sup>福田弥咲です。梅雨に入って、変わりやすいお天気が続いていますね。みなさんは、毎日元気にすごしていますか。スクールカウンセラーは、みなさんの「困っていること」や「気持ち」を聞いて、元気になれるようお手伝いをします。相談室は火曜日（秋山）と、木曜日（福田）に開いています。気軽に立ち寄ってくださいね。

## ☀️天気は、こころに影響するの？☀️

天気は人間のこころに影響することが分かっています。天気が良い日は、高気圧に覆われていますが、高気圧は交感神経を活発にするため、人間は元気になりやる気が出る傾向があります。太陽の光を浴びると、幸せホルモン（セロトニン）が分泌されるため、幸福感が増し安らぎを感じます。天気のよい日は、ぜひたくさん外にでて太陽の光を浴びてください☀️一方で雨や曇りの日には、低気圧によって副交感神経が優位になるため、体は休息状態に入って、気分も乗りにくくなります。また、天気の急激な変化は、ストレスを感じるなど心身の不調を起しやすと考えられています。心身のバランスをとる機能が、気温や気圧の急激な変化にはすぐに対応できないためです。梅雨は、天気や気温が変わりやすいので、バランスを崩しやすい時期といえます。雨や曇りの日は「疲れやすい」、「イライラしやすい」と感じる人は、休憩時間をいつもより長めにとったり、その日の予定を少なめにしたりしながら、天気と上手に付き合っていきましょう。

### 相談室の利用のしかた



**相談のしかた**：相談室の前にある予約申し込み用紙をポストに入れるか、話しやすい先生を通して予約をしてください。直接相談室に来てもいいですよ。

※予約をしている人が優先ですが、予約がなくても大丈夫です。

**相談室の場所**：北校舎2階 被服室の前

**開いている日**：火曜日・木曜日の昼休みと放課後



### 《保護者の方へ》

相談室では保護者の方の相談も受け付けております。ご家庭や学校生活の中で、何かお子さまのことで気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談ください。

**予約方法** ★直通電話 0422-48-8375

（火曜木曜以外は留守電。相談中はつながらないことがあります。）

または、★副校長や担任を通して予約してください。来校時にお立ち寄りいただいても構いません。

お急ぎの場合には、当日でもお電話ください。

スクールカウンセラー 秋山（火曜 9:00～17:30） 福田（木曜 8:45～16:45）