

# 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こしやすい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）