

カウンセリングだより



令和7年6月2日

第3号

倉敷市立玉島東中学校

文責 生徒支援コーディネーター名越

晴れた日は蒸し暑くなったり、気温が高くなったり、雨の日はひんやりしたりします。皆さまいかがお過ごしでしょうか？天候の変化に体も疲れやすくなっているのではないのでしょうか。体調管理をしっかりして、自分の体を守っていきましょう。水分補給も忘れずにしてください。また、1年生は自然教室で国立吉備青少年自然の家へ1泊2日、2年生は防災・減災学習で神戸へ日帰り、3年生は修学旅行で長崎・福岡県へ2泊3日で行きました。どうでしたでしょうか？有意義な体験ができたのではないのでしょうか。

さて、6月2日（月）～6日（金）は教育相談週間です。入学・進級して2か月ほど経（た）ちましたが、今の環境には慣れましたか？特に、学年の行事が終わった後や、5、6月の季節の変わり目は、憂鬱（ゆううつ）になったり、人間関係でつまずいたりすることがよくあります。自分に自信がなくなったり、気持ちのアップダウンも起こったりしがちです。そんな時には、一人で悩むのではなく、しっかり相談してみてください。何か見つかるかもしれません。クラスのこと・友人関係・勉強のこと・部活動・家での出来事など不安や悩みがあれば、担任の先生にそっと打ち明けてみてください。楽しいことでももちろんかまいません。教育相談をきっかけに、いろんな話をすることが明日への元気につながればと願っています。

生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、お子様のことで心配なこと、気にかかることがございましたら、どうぞお気軽にカウンセリングにお越しください。お待ちしております。



なにくそくん

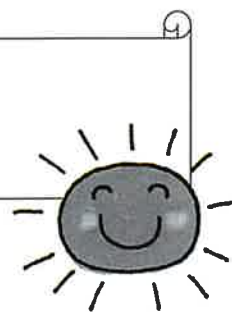
長谷川先生（スクールカウンセラー）の相談日時

6月 / 6日（金） 20日（金） 27日（金）

7月 / 4日（金） 11日（金）

相談時間は、14:00 ～ 17:45 の予定です。

（事情により変更になる場合があります。）



相談場所 玉島東中学校のカウンセリングルーム（南館1階）です。

申込み方法 担任の先生を通じて、または玉島東中学校にお電話でお申し込みください。

電話 086-522-5157

担当は、生徒支援コーディネーターの名越俊明です。

なごとしあき

長谷川先生（スクールカウンセラー）のコーナー

気温の変化が激しく体調を崩しやすい季節となりました。みなさん、ちゃんと寝ておられますか？特に1年生は入学して2か月が経過し、これまでたまってきた心身の緊張から寝不足になったり、体調が崩れてしまうことがあるかもしれませんね。そういった状態の人が少しでも改善されるよう、今回は睡眠についてのお話をしたいと思います。

アメリカの研究では13～18歳の理想的な睡眠時間は8～10時間とされています。また東京大学の調査でも10代の子どもにおいて、平日の睡眠時間を8.5時間以上取ると、うつ・不安のリスクが最も少なくなるということが分かっています。みなさんの睡眠時間はどれくらいでしょうか？

ちなみに睡眠不足になると

- ・体力が低下する
- ・感情をコントロールできなくなる
- ・判断力が落ちる
- ・記憶力が低下する
- ・体力が落ちる

など悪いことだらけです。つまり寝不足の状態では学習面・運動面でどんなに努力してもうまくいかないということです。また、睡眠不足の状態が長く続けば、免疫力も落ちて風邪をひきやすくなります。これもアメリカの研究ですが、睡眠時間が6時間以下の人は、7時間以上の人よりも、風邪のウイルスに感染する確率が4倍以上になるということが分かっています。「足りない分は週末に寝だめすればいい」と考える人も多いと思いますが、平日の睡眠の質が落ちてしまうことが多くの研究で分かっておりお勧めできません。休日であってもなるべく睡眠のリズムは変えない方が良いでしょう。

それでは寝つきを良くしたり、眠りを深くしたりするためにどうしたらよいのでしょうか？小児科医成田先生の書かれた「子どもが幸せになる正しい睡眠」という本の中から、皆さんにも実践しやすい方法を引用します。

- ・入浴は夕食前に済ませておくことが良いとされています。寝る前にはある程度体温が下がっていた方が良く、食後に入浴すると消化にも良くないようです。
- ・夕食は就寝時間の2時間前までに済ませておくことが大事です。食後すぐ寝ることも消化に良くなく、睡眠の質を低下させます。
- ・TV・ゲーム・スマホの使用は就寝時間の1時間前までに止めることが大事です。もうご存じかと思いますがこれらの機械から発せられる光は睡眠の妨げになり、睡眠の質を下げてしまいます。
- ・就寝前にはゆっくり筋肉を伸ばすストレッチをすると良いです。ただ激しい運動は逆に寝つきを悪くするので注意が必要です。
- ・就寝中の部屋は真っ暗にすることが望ましいとされています。実験の結果、豆電球ほどの明かりでも眠りが浅くなることが分かっています。

いかがだったでしょうか？実は私自身睡眠がうまくいっていないと感じております。上記の寝つきを良くする方法の中で、「TV・ゲーム・スマホの使用は、就寝時間の1時間前までに止める」ということができていません。「明日からやろう」と、つい先延ばしにしており、日々反省しております。おそらく同じような人が大勢いると思います。（このゲーム・スマホの使用については、また別の機会にお話しさせていただこうと思います）

今睡眠不足を感じている人は、まずは上記の方法を試してみてください。そして、やった結果どう変化したかなど私に聞かせていただけたらうれしいです。

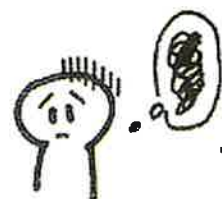


※裏面に、不登校を考える「親の集い」と、不登校やその傾向にある児童・生徒のための連島公民館「居場所」

岡山県青少年相談センター案内チラシを紹介しています。詳しくは名越までおたずねください。一人で悩まないで

予約不要

参加費無料

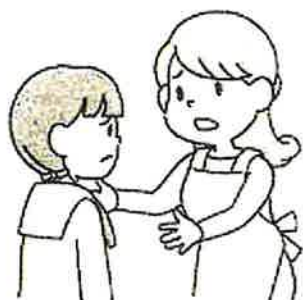


ひとりで悩んでいませんか…？

学校へ行けない、行きにくいお子さんを持つ方へ

不登校を考える 親の集い

毎月第2金曜日（祝日・年末年始等除く） 午後2時～4時 開催！



学校に行きたがらない・行かない
そんな時、家族はどうしたらいいの？
だれに相談したらいいの？
いろいろな想いを話してみませんか
子どものことを共に考えましょう
途中からの参加・退室も自由です
どうぞお気軽にお越しください
お待ちしております

※親の集いは、倉敷市が「生きる力」支援事業の一環として、学校へ行けない、行きにくいと感じているお子さんをお持ちの方々が集い語り合う場として開設しています。お互いの話に関して、他言しない（守秘義務）よう、お願いいたします。

毎週金曜日（午後2時～6時）には、連島公民館3階で「居場所」を開所しています
子どもたちが自由にゆったりと過ごす場です こちらも事前予約不要・無料です

聴かせてください。
教えてください。

あなたの悩みを私たちと一緒に考えます。

LINE相談@ハートフルおかやま110

相談できる日時
火・木・土曜日
午後5時から午後9時まで

相談できる人
岡山県内に在住、
在学する子ども・若者
と保護者



ひみつは守ります。

086-224-7110 icodon110@oc1.amnet.ne.jp 受付時間：8時30分～21時30分 年中無休（年末年始等除く）	青少年に関する悩み相談でもOK 公認心理師が心療面のケアを行うほか、 アドバイザーが通塾の見直し・検討や 中絶退学した方などを支援（要予約）
086-221-7490 いじめ、不登校、友人関係、 学校等の相談	086-224-1121 不登校生徒や高校中退者等 の進路相談
ヤングアテレホン いじめ予防 086-231-3741 yourmail@pref.okayama.jp いじめ、非行、家出など	24時間予約SOSダイヤル 0120-0-78310 24時間対応（通話料無料） いじめ、自分や友人の安全などの相談

岡山県内の子ども・若者や保護者の皆さんの相談を電話やメールでも受け付けています。

※岡山県青少年相談センター案内チラシ

毎週 金曜日 午後2時～6時 開催！

（祝日・年末年始等除く）

不登校やその傾向にある児童・生徒のための

連島公民館の 居場所



居場所のできるこ

予約不要

参加費
無料

見学のみ
でも可

- カードゲーム（トランプ、UNO、ポケモン等）
- ボードゲーム（人生ゲーム等）
- 携帯ゲーム（各々持参のもの）
- 卓球（卓球台、ラケットあり）
- 手芸（レジン、ビーズ、缶バッジ等）
- お絵描き、折り紙、カプラなど



居場所では、ボランティアが活動をサポートします。

そのほか、季節に合わせた行事（クリスマス会・卒業を祝う会など）もしています。

毎月第2金曜日（午後2時～4時）には
「親の集い」を開催しています。
こちらも、事前予約不要・無料です。

※親の集いは、倉敷市が「生きる力」支援事業の一環として、学校へ行けない、行きにくいと感じているお子さんをお持ちの方々が集い語り合う場として開設しています。お互いの話に関して、他言しない（守秘義務）よう、お願いいたします。

開所日時 毎週金曜日（祝日・年末年始等を除く）
午後2時～6時 事前予約不要・無料
保護者のみの居場所見学もできます。

活動場所 連島公民館3階（倉敷市連島町西之浦497-1）
TEL 086-448-0655

委託団体 NPO法人 KUKKA

NPO法人 KUKKA は、不登校のお子さんとその保護者を支える団体です。
子どもの不登校を克服している母親たちが中心となって活動しています。

問合せ先 倉敷市教育委員会 生涯学習課
TEL 086-426-3845



この事業は、倉敷市教育委員会生涯学習課から委託を受け KUKKA が運営しています。