

相談室だより 第3号

令和 7 年 7 月 1 5 日

西東京市立田無第四中学校

スクールカウンセラー

暑くなり、体が思うように動かず、なんとなくストレスがたまっていると感じる時がありませんか！？
ストレスは、増えすぎると病気などにもつながることがありますので、“ストレス=悪いもの”と考えがちですが、適度なストレスは、身体にとって良いものにもなります。

このストレスは、3つに分けられ、脳と深く関わっているとされています。

- ① 身体的な痛みのストレス・・・ノルアドレナリン神経
- ② 快が満たされないストレス・・・ドーパミン神経
- ③ 他人から認められないストレス・・・セロトニン神経



そして、これらは、心の健康にも関係してくるのですが、この3つの中で一番ストレスの感じ方に関わるのはどれだと思いますか？
答えは、③番です。

これは、共感脳とも言われ、不安を少なくしたり、他の神経のバランスを整えたりする役割もあります。そのため、これを増やすことにより、ストレスにも強くなるとも言われています。これを増やすためには、

☆規則正しい生活をする(朝日をあびる、十分に眠るなど)

☆適度な運動をする(歩く・呼吸法・リラクゼーション法など)

☆お友だちや知り合いなどと仲良く遊ぶこと

☆感動して涙をながすこと(お気に入りの本や映画をみる、音楽をきくことなど)



もし、できそうなことがあったら、試してみませんか。

○保護者の皆様へ○

お子さんのことで心配なことや気になっていること、関わり方で困っていること、誰に相談していいかわからないこと等がございましたら、お気軽にご利用ください。お子さんにとってよりよい学校生活となりますよう、また、健やかな成長が育まれますよう、保護者の皆様や教職員と協力しながら、一緒に考えさせていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

相談室の開室予定(2学期)

9月	1日(月)・2日(火)・3日(水)・8日(月)・9日(火)・10日(水)・16日(火)・17日(水)・22日(月)・24日(水)・29日(月)・30日(火)
10月	1日(水)・6日(月)・7日(火)・8日(水)・14日(火)・15日(水)・20日(月)・21日(火)・22日(水)・27日(月)・28日(火)
11月	4日(火)・5日(水)・11日(火)・12日(水)・17日(月)・18日(火)・19日(水)・25日(火)・26日(水)
12月	1日(月)・2日(火)・3日(水)・8日(月)・9日(火)・10日(水)・15日(月)・16日(火)・17日(水)

相談時間

月曜日・火曜日・水曜日 8:50~16:15

- ① 8:50~9:35 ② 9:50~10:35 ③ 10:50~11:35 ④ 11:50~12:35
- ⑤ 13:30~14:15 ⑥ 14:30~15:15 ⑦ 15:30~16:15 (放課後) です。

※昼休みと放課後は生徒の相談が優先になります。

予約方法

担任の先生等を通じて予約を入れるか、相談室の直通電話にご連絡ください。

※カウンセラーが相談中の時は留守番電話になっています。

お名前、メッセージを残していただけましたら、折り返しお電話いたします。

042-463-7238 (相談室直通)