



7月

- 4日(火) 西キャンパス
- 7日(金) 東キャンパス
- 14日(金) 東キャンパス
- 18日(火) 西キャンパス
- 21日(金) 東キャンパス

8月

- 25日(金) 東キャンパス
- 29日(火) 西キャンパス

申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生まで



泉が岡

平成29年7月3日
宮城県塩釜高等学校

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーです。

7月になりました。季節は、梅雨真最中！みなさんの体調は、いかがでしょうか。

眠れていますか？食欲は、大丈夫ですか？ 前期中間考査が終わりなんとなく疲れ気味、という方はいませんか。この季節は、なんとなく疲れている、怠いと感じることが少なくありません。

数年前まで、私の勤務しているクリニックでは、この時期に「自然に親しむ会」といった一泊の軽登山合宿をしていました。自然の中で時を過ごすことでの効果は、新鮮な空気や森のフィトンチッド、木々の緑の色彩効果、自然の音による癒しなど、たくさん報告されており、実践してみると、なるほどその効果に驚くこともありました。しかし、手軽にできるものではないので、全ての方に適用とはならず、日常的に同じような効果を得るものがないか色々調べてみると、誰もが普段している日常生活の中にありました。お風呂に入ることです。

お薦めは、少し温め（38～39度）のお風呂で、いつもより10分ほど長く入ってから、少し温かさが残っているときに寝ることです。疲れている時ほど良い睡眠が必要になってきますので、温めの入浴で良い睡眠をとって下さい。それでも、疲れがとれない方には、お昼寝をお薦めします。

ほとんどの人は、昼食後に眠気に襲われた経験がありますよね。特に、疲れているときは、なおさらです。みなさんも、必死に睡魔と戦いながら（中には、睡魔に負けてしまった方もいるかもしれませんね）5時間目の授業を受けたことがあるでしょう。

お薦めは、15分程度のお昼寝です。私も昼休みは15分程度のお昼寝をして午後の仕事をしています。試してみると意外とすっきりした気分になれて集中して仕事に取り組みます。

もう直ぐ夏休みです。特に3年生のみなさんは、昼夜逆転の生活で生活リズムを崩さないように注意して希望する進路に向けて頑張ってください。また、なんとなく気分が重い、何もやる気がおきない、というときは、早めに保健の先生に相談するか相談室のカウンセラーを訪ねてみて下さい。

保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

- ★時間； 9：50～16：10
- ★場所； 東キャンパス 相談室（1階校長室隣）
西キャンパス 保健室内カウンセリングルーム
※実施場所は変更する場合があります。
- ★お問い合わせ先：（東）Tel 022-362-0188
（西）Tel 022-362-1011

