



旭中 相談室だより



平成 28 年度 6・7 月号

なんとなく不調なこの時期、どう乗り切るか！

雨の日はジメジメしていて肌寒く、晴れの日には照りつける太陽がまぶしく暑いという季節を迎えています。皆さんの体調はいかがですか？「なんとなく不調」「寝つき・寝起きが悪い」「疲れが抜けにくい」といった悩みはありませんか？

季節の変わり目である梅雨の時期は、体調管理が難しい時期といわれています。というのも、私たちが生きていくのに欠かせない呼吸・体温調整・消化吸収をつかさどる自律神経のバランスが変化する不安定な時期だからです。それでは、自律神経のバランスを安定させるにはどうしたらよいのでしょうか？

まず、不調が起きやすい人に共通する性格傾向としては「頑張り屋さん」が挙げられます。このタイプは体調が悪いときでも「もっと頑張らなくては！」「調子がよければもっとできたのに」と思い、頑張りすぎてしまいがちです。頑張る状態ばかりが続くと自律神経のバランスは崩れてしまいます。ここでくちょっと待った！>です。こんなときこそ、体調が悪いにも関わらず「よく頑張っているな」「ここまでやれたな」と自分自身を認めてあげましょう。

次に、不調を感じる時は、たいてい身体が固く緊張していることが多いです。ぬるめのお湯にゆっくりつかる、寝る前にストレッチをするとよいといわれていますよ。

☆相談員のつぶやき☆

心の教室相談員

【ストレスに強い人の考え方の特徴】

- ①「まあいいか」と受け流す
 - ②マイペースを保てる
 - ③人生は思い通りにならないと思う
 - ④タイミングが悪かったと考える（誰のせいにもしない）
 - ⑤相手の事情も想像できる
 - ⑥何事も経験と思う
 - ⑦周囲に頼れる
 - ⑧現実逃避が上手
- だそうですよ～♪
当てはまるものあったかな？ 水野貴子

スクールカウンセラー

私の「なんとなく不調」の解消法は、身体を温めることです。実は暑い時期も冷房などで体が冷え、体調を崩しやすいそうですよ。冷たい麦茶がおいしい季節ですが、できる限り、ショウガ入りの紅茶のような温かい飲み物を飲むように心掛けています。

皆さんの体調管理の工夫やストレス解消法があれば、ぜひ聴かせてくださいね。

出口亨子



保護者の皆様へ

相談室では保護者の皆さまのご相談も受け付けております。こころも身体も急成長する思春期を迎えるお子様の子育てにおいては、保護者として「どうしたらいいのだろうか?」「どう関わればいいのかわからない」と戸惑うことがあるかと思えます。私たち相談員は、学校やご家庭でのお子様の様子をお聴きしながら、お子様の健やかな成長を支援する手立てを一緒に考えていきたいと思っております。ご相談を希望される際は、学校にご連絡ください。

電話：0561-53-2910（担当：寺田）

< 6・7月の在校日時予定表 >

月	火	水	木	金
		6/1 水野 12:30~16:30	2	3
6 水野 12:30~16:30	7 出口 9:30~16:30	8 水野 12:30~16:30	9	10
13 水野 12:30~16:30	14	15	16 水野 12:30~16:30	17
20 水野 12:30~16:30	21 出口 9:30~16:30	22 水野 12:30~16:30	23	24
27 水野 12:30~16:30	28 出口 9:30~16:30	29 水野 12:30~16:30	30	7/1
4 水野 12:30~16:30	5	6 水野 12:30~16:30	7	8
11 水野 12:30~16:30	12 出口 9:30~16:30	13 水野 12:30~16:30	14	15

☆ 相談員の都合により、急な予定変更が入ることがあります。

☆ 心の教室相談員のいる月曜・水曜の昼休み、相談室は開放しています。

