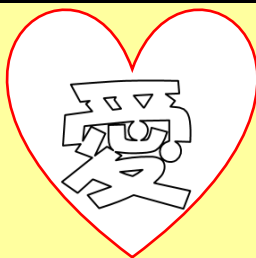


# ビタミン



教育相談便り

2023/11/1

~11月号~

志貴野高等学校 保健・教育相談部

11月になりました。急に寒くなりましたが、みなさん体調は大丈夫でしょうか？  
今回は、安川SCからのメッセージをお届けします。ぜひとも読んでみましょう！

## <ストレスを感じる時の対処法>

安川 和希子

みなさんは、普段、学校生活や宿題、アルバイトなどで忙しい生活を送っていることと思います。日々の生活で、ストレスを感じることがあると思うので、ストレスを軽くする方法をいくつか紹介します。

### ① 好きなものを食べる



スナック菓子やせんべいなどの食感が良いものをバリバリと食べるのがおすすめです。YouTubeのASMRのように、聴覚に刺激を受けて、ストレス発散になります。

### ② 運動をする



運動は、ストレスを解消するのに効果的です。運動が好きではない人は、散歩をするだけでも頭の中がスッキリします。

### ③ 趣味に没頭する



自分の好きなことに時間を費やすことで、ストレスを忘れることができます。音楽を聴く、本を読む、絵を描くなど、自分の趣味の時間を作りましょう。

### ④ 自己ケアをする



自分自身を大切にすることもストレス発散法の1つです。十分な睡眠を取ったり、バランスの良い食事をとったり、家でゆっくりする時間を作ったりすることで、心と体の健康を保つことができます。

### ⑤ 人に話す、相談する



ストレス解消の一番のおすすめは、人に話すことです。一人でストレスを抱え込まず、友達や、家族、先生などの信頼できる大人に聞いてもらいましょう。「今こんなことがあって大変なんだ」と、おしゃべりしていると、ストレスが軽くなります。

## <友達の愚痴や悩みを聴いてあげるときの聴き方>

「きく」には、「聞く」「聴く」「訊く」の3種類があります。  
これらの3種類を使い分けて、その場に応じた「きき方」をしましょう。



聞く

- ・音が耳に入ってくる
- ・音や言葉が聞こえる

「聞く」は、聞く人の関心がなければ、右の耳から入ってきて左の耳に抜けることがある。



聴く

- ・相手の感じていること、伝えたいことを理解しようと、耳を傾ける
- ・心を込めてきく

・「聴」という漢字には「心」という文字が入っている。相手の思いを理解するのが「聴く」ということ。



訊く

- ・知りたいこと、質問したいことを、たずねること

自分が知りたいことを、相手の気持ちを考えずに「訊く」のは、追及になってしまう。相手の気持ちを考えよう。



## カウンセリング予定

SC : スクールカウンセラー  
SSW : スクールソーシャルワーカー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
30	31	01 安川ISC 14:00~18:00	02 水野SC 13:15~17:15	03
06	07 清水SSW 13:00~17:00	08 安川ISC 14:00~18:00	09	10
13	14 清水SSW 13:00~17:00	15 安川ISC 14:00~18:00	16 水野SC 13:15~17:15	17 坂本SC 9:00~13:00
20	21 清水SSW 13:00~17:00	22	23	24 坂本SC 13:00~17:00
27	28	29 安川ISC 14:00~18:00	30 水野SC 13:15~17:15	01

面談を希望する場合はあらかじめ連絡してください。  
 ＊来校予定日時は、変更になることがあります。  
 ＊カウンセラーによる電話相談も可能です。(0766-22-3113)  
 ＊担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。



### ～心理学★プチコラム～ 「秋になると気分が落ち込むのはなぜ…？」

毎年特定の季節に気分の落ち込みが現れ、一定期間が過ぎると改善する、ということを周期的にくり返す人がいます。秋になると、ゆっくり休んでも疲れが取れない、意欲を失い行動することが億劫になる、集中して仕事や勉強ができなくなった、などの症状が現れる人はいませんか？ 秋にこれらの症状が現れやすい人の場合は、体重が増えるほど食べ過ぎてしまう、たくさん寝ても日中眠気を感じる、などの過食・過眠症状をともなう場合もあるのが特徴のようです。

脳内の神経伝達物質のひとつである「セロトニン」は、日光に当たることで分泌されます。しかし、秋から冬にかけては日照時間が徐々に短くなっていくため、分泌されにくい状態になります。「幸せホルモン」ともよばれるセロトニンが不足すると、イライラや不安・恐怖などのストレスを感じやすくなります。

セロトニンを分泌させるには、朝日を浴びるのが効果的です。明日から10分早起きして、朝日を浴びましょう！ また、セロトニンはトリプトファンとビタミンB6から合成されるため、大豆製品や乳製品と、マグロ・カツオ・豚肉などを合わせて摂るといいですね。

参考 <https://www.shinagawa-mental.com/column/psychosomatic/autumn/>

<https://www.minamitohoku.or.jp/information/minamitouhoku/201411/navi.html>

