

スクールカウンセラーだより

平成 27 年 7 月

西中学校スクールカウンセラー 中村 美和子

いつもと違う自分に気づこう～こんなことはありませんか？～

悩みやストレスが大きくなってくると、多かれ少なかれ、様々なサインが現れます。特に睡眠、食欲、体調、行動の 4 つの面に出てくることが多いと言われています。

【睡眠】よく眠れること、十分な睡眠は心の健康にとって大切です

- ・布団に入っても中々寝付けない（眠れないという）
- ・遅くまで夜更かししている
- ・朝、起きるのが辛い、中々起きられない
- ・睡眠のリズムがくずれている
- ・寝すぎる

【食欲】ストレスやこころの病から食欲に影響が及ぶことがあります。

- ・食欲がない、食べる量が減った（急にやせた）
- ・逆に食べ過ぎる（急に太った）
- ・体重をとてども気にしている

【体調】こころの病気も、最初は体調に出てくることがよくあります。

- ・体がだるい
- ・疲れている
- ・元気がない
- ・顔色が悪い
- ・腹痛や頭痛、めまい、吐き気などを訴える

【行動】本人よりも周囲が気づきやすいのが行動面のサインです。

- ・学校に行きたがらない
- ・家から出ないで引きこもりがちになった
- ・友達と遊ばなくなった
- ・身だしなみに構わなくなった
- ・無口になった
- ・挨拶をしなくなった
- ・何度も同じ動作や行動をくりかえす
- ・イライラしていて、ちょっとしたことで怒りっぽくなった



- ・気持ちを抑えられなくなり、暴力をふるう
- ・何もしないで長い間ぼんやりしている
- ・表情が変わらず、感情面での反応が少なくなった
- ・話が支離滅裂になった、通じなくなった
- ・独り言を言うようになった

ここでひとつ注意が必要なのは、これらの症状があるからといって必ずしも SOS でない場合もあります。ポイントとなるのは、今までなかったのに、これらのサインが見られるようになった場合や、それが長く続く場合、こころの SOS の可能性があります。

何かいつもと違うなと感じた時には気軽にカウンセリングルームにお話に来てください。

◎睡眠のためのコツ

- ・睡眠時間はそれぞれ、日中の眠気や田舎なければ十分。
- ・就寝前のカフェイン摂取を避け、軽い読書、音楽、ストレッチなどでリラックスをはかる。
- ・眠たくなってから床につく。
- ・毎日、なるべく同じ時刻に起床する。
- ・就寝前は照明を暗くし、目覚めたら日光を取り入れる。
- ・規則正しい食事をとり、運動習慣を身につける。
- ・寝るをするなら 15 時前の 20～30 分間に。



☆相談日は金曜日です。

～7月・9月の予定～

7月/3日（金）、10日（金）、17日（金）

9月/4日（金）、11日（金）、18日（金）

・相談場所は、1 階カウンセリングルームです。

・開室時間 10:00～16:30（時間外をご希望の場合も一度ご相談ください）

・生徒のみなさんは、休み時間や放課後に相談ができます。

～保護者の皆さまへ～

今年度より西中学校のスクールカウンセラーを担当させていただいている中村 美和子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。スクールカウンセリングでは、生徒の皆さんからの相談だけでなく、保護者の皆さまからの相談も受け付けております。お子さまのことで気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。相談内容は、お子さまのことに限ることであれば、どんなことでもかまいません（例えば、登校をしづらがある、友だちと仲良く遊べてないようだ、イライラして落ち着かない、発達のことなど）。相談を希望する場合は、西中学校（教頭）までご連絡ください（予約制1回50分、継続可）。

西中学校の生徒の皆さんのこころの成長がより豊かなものとなるよう、保護者の皆様、学校の先生方と一緒にカウンセラーも見守らせていただければと思っています。