

令和4年12月21日

新座市立第四中学校

校長 鮫島 弘樹

スクールカウンセラー 柿岡 文彦

スクールソーシャルワーカー 木村 順子

さわやか相談員 荒井恵美子

# さわやか相談室だより



NO.3

2022年も残すところあとわずかとなりました。皆さんにとって今年はどうな年でしたか？  
がむしゃらに前に突き進んでいくことも大事な時ではありますが、一度立ち止まり、「ふり返し」もしてみましょう。自分の反省点や新たな目標が見えてくるかもしれません。  
冬休み中に身の回りの掃除をし、頭の中をすっきりさせて、3学期、また元気で会えることを楽しみにしています。



## 生活のリズムを朝型に変えようとしている人のために

生活リズムを朝型にしたいなーと思っている人は結構多いのではないかな？ 特に受験を控えた3年生は、朝9時からの入学試験で最高のパフォーマンスをしたいからね。たしかに、目が覚めてすぐに頭がさえていて活動的だ、という人はあまりいないよね。だからこそ朝型の生活にしたい。では、朝型に変えていくコツを考えてみよう。

- ① 自分の意思で朝起きる時間を決めて、どんなことがあってもそれを守る。  
(例えばよく眠れなかった時でも！ これ大切！)
- ② 起きたら家の外に出て、お日様に「おはよう」を言う。  
(日の光が目から入り、体を目覚めさせてくれるよ。これが体内時計をリセットする！)
- ③ お昼寝はせいぜい30分でやめておく。  
(コーヒーを飲んで昼寝すると、カフェインの力で30分後には目が覚めるよ。)
- ④ 就寝する前にリラックスタイムを確実に取る。  
(ぬるいお風呂にゆったり入る・ミルクを飲む・ラベンダーなど優しいかおりに包まれる・呼吸を整える。いろいろあるね。)  
☆呼吸を整える方法はとてもおすすめです。簡単な方法なので、相談室に聞きに来てください。丁寧に教えます。
- ⑤ 頭が興奮して眠くないときは、無理して寝床に入らない。  
(勉強やゲームをして頭がギンギンに冴え返っているときに、急いで眠ろうとしても寝付けないし、眠れないことで焦ってしまったらもっと眠れなくなるからね。でも、明日はいつも通り決めた時間に起きよう！)

スクールカウンセラー 柿岡文彦

## 保護者の皆様・地域の皆様へ

保護者の皆様・地域の皆様には、日頃からさわやか相談室の運営にあたり、ご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

さわやか相談室では、第四中学校区の相談業務を行っております。児童・生徒の相談だけでなく、保護者の皆様からの相談も受け付けていますので、お気軽にご利用ください。

※ご利用の際は事前に予約をお願いします。

相談室直通：048-477-0880

職員室：048-477-6053

※冬休み中、さわやか相談室は閉室しております。



## スクールカウンセラー来校日（3学期）

1月	10日（火）、17日（火）、24日（火）、31日（火）
2月	7日（火）、14日（火）、21日（火）、28日（火）
3月	7日（火）、14日（火）

## 相談機関のご紹介

新座市教育相談室	月～金 10:00～18:00(祝日・年末年始を除く)	048-477-4152
埼玉チャイルドライン	毎日 16:00～21:00(年末年始を除く)	0120-99-7777
子どもスマイルネット	月～金 10:30～18:00(祝日・年末年始を除く)	048-822-7007
埼玉いのちの電話	毎日 24 時間	048-645-4343
24 時間子供 SOS ダイアル	毎日 24 時間	0120-0-78310
LINE 親と子どもの悩みごと相談@埼玉	9:00～21:00(平日・年末年始を除く)、9:00～17:00(土・日・祝日)	