



六月中学校のみなさん、こんにちは。空気も乾燥し、本格的に寒くなってきましたね。冬は感染症が拡がりやすい季節ですが、しっかり予防対策をすれば最小限に抑えられます。手洗いうがいの徹底、栄養のある食事・十分な睡眠をとる、体調が悪い時にはしっかり休む等みんなで予防をしていきましょう。

感染の不安から、イライラしたり落ち着かなくなったり、いつもと違う行動が出てくることがあります。そんな時には、改めて予防のために出来ることをおさらいして、今自分に出来ることをしましょう。

また、三密を避けたストレス発散（近所を散歩、動画を見ながらダンス、家で映画を観る等）を生活の中に取り入れていきましょう。家族や友達に不安なことを話すのもよい方法です。

学校には先生やスクールカウンセラーもいますので、何か心配なことがある時には相談してくださいね。

## ☆予約の方法

- ①担任の先生か保健室の<sup>たてうち</sup>蓼内先生に伝える。
- ②スクールカウンセラーに直接伝える。

\*①と②はどちらでも構いません。



## ☆相談できる日にちと時間

毎週水・金曜日：下飼手 龍一がいます。

生徒のみなさんは

毎週木曜日：逸見 知美がいます。

昼休みか放課後に相談ができます

## ~~~~~ちよこつと心理学~~~~~

### 「幸せホルモン」セロトニンの増やし方

前回の相談室だよりでお話したセロトニンについて、今回は増やし方をいくつかご紹介します。

まず、セロトニンの材料として必須アミノ酸のトリプトファン（大豆・豆製品、乳製品など）、ビタミンB6（玄米・小麦胚芽、牛・豚・鶏のレバー、マグロ・鰹の赤身など）、炭水化物が必要となります。トリプトファンは体内で生成できないので、食事から摂らなければなりません。食べ物から摂取したトリプトファンは、日中は脳内でセロトニンに変化し、夜になると睡眠を促すメラトニンに変化します。そのため、トリプトファンが不足すると、不眠症や睡眠の質の低下を引き起こす原因にもなります。また、トリプトファンは、糖質、たんぱく質、脂質を代謝・分解する上で必要なビタミン（ナイアシン）の合成も行うので積極的に摂りたい栄養素と言えるでしょう。

つぎに、セロトニンを分泌するのはセロトニン神経です。このセロトニン神経は日光を浴びたりリズムカルな運動を行ったりすることで活性化されます。セロトニンは寝ている間はほとんど作られないため、セロトニンを増やすには朝、起きたときの過ごし方が大切です。起床後 30 分が特に重要と言われており、起きたらカーテンを開ける習慣をつける等、1 日 15~30 分日光を浴びるよう意識しましょう。また、セロトニン神経は、リズムカルな運動で活性化されます。リズムカルな運動には、食事の際よく噛むこと、意識的な呼吸、歩行運動が含まれます。朝食を摂ることで朝の時間帯にセロトニンの分泌を増やすことが出来ます。時間がない時にはバナナと牛乳だけでもトリプトファン、ビタミン B6、炭水化物が摂れるので、試してみてくださいね。



### ☆スクールカウンセラー来校予定日☆

1月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	☆6	★7	☆8	9	10
11	12	☆13	★14	☆15	16	17
18	19	20	★21	☆22	23	24
25	26	☆27	★28	29	30	31

2月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	☆3	★4	☆5	6	7
8	★9	☆10	11	☆12	13	14
15	16	☆17	★18	☆19	20	21
22	23	☆24	25	☆26	27	28

☆下飼手来校日、★逸見来校日

生徒の皆さんは、昼休み、放課後の相談が可能です。

## 保護者の皆様

日ごろよりスクールカウンセラーへのご理解ありがとうございます。お子さまの様子はいかがでしょうか。日本全体が不安な状況で、保護者の皆様も子供たちもストレスを感じながら過ごしているだろうと想像しています。スクールカウンセラーは、保護者のご相談にも応じておりますので、何か気になることなどがありましたら気軽にご相談していただけたらと思います。

**予約方法**：担任の先生もしくはスクールカウンセラーに電話にて申し込んでください。

\*上記の勤務日程を参考にしてください。相談時間ですが、50分前後を見込んでいただけたらと思います。

**相談内容の例**：子どものへの対応、学校への行きしぶり、不登校、発達障害、いじめ、家族のことなど。その他気になることがあればお気軽に申し込みください。こんなことで相談しても良いのかな…と迷われる際にも是非ご相談ください。一緒に考えていきたいと思ひます。

\*相談内容は許可がない限り他言いたしませんのでご安心ください。