

カウンセリングルーム だより

令和 7 年 6 月
白井市立南山中学校
スクールカウンセラー
隅田慎吾

暑い季節になってきましたね！

でもまだ涼しい日も時々あって、気温の変化も大きく体調を崩しやすいので、健康管理には注意しましょう！

☆自己管理

「健全な魂は健全な肉体に宿る」という言葉があるように、体と心というのは密接な関係があります。体の健康は心の健康にも大きく影響しています。

普段から運動を心がけている人は、精神的にも比較的安定している人が多い傾向にあります。病院でも、気持ちが落ち込んでいる人に運動を勧めることはよくあります。

逆に、普段健康な人であっても、大きなけがや病気などをすると気持ちが大きく落ち込むことがあります。それだけ、体の健康面が気持ちに大きな影響を与えているということだと思えます。



日常的に部活などで運動をしている人は問題ないと思いますが、そうでない人は何か簡単なことでも良いので運動を始めると良いかもしれません。

だからといって「じゃあ今日から毎日 20km 走る」という目標を立てたら恐らく3日ともたないと思うので、もっと現実的な、毎日ないし週数回くらいで持続できるような目標を立てるのが大事だと思います。散歩でも筋トレでも何でも良いので、続けることが大事です。

運動さえしていれば万事OKというわけではありませんが、頭でいろいろと考えながら気持ちをコントロールするのは違って、わかりやすく、わりと気軽に始められるものだと思います。体と心の健康を維持させる、自己管理をするという心がけそのものも大事だと思います。少しでも気になった人は、無理のない範囲で簡単なことから始めてみてはいかがでしょうか。

☆カウンセリングルームの利用方法

- ①担任の先生や養護の先生に「相談したい」と伝える。
- ②カウンセリングルームのドアに貼ってある予約表に○をする。そしてその時間に、カウンセリングルームに来てください。名前を書く必要はありません。
- ③直接カウンセリングルームに来室する。「在室中です」となっているときは相談している人がいないので、ノックして自由に入ってもらってかまいません（そのまま相談できます）。相談の内容は秘密が守られます。

☆カウンセリングルームの開室時間について

カウンセリングルームは、基本的に毎週木曜日の１０：００～１６：３０が開室時間です（木曜日ではない日もあります）。

場所は、１階一番奥のカウンセリングルーム（研修室と同じ部屋）です。

利用時間は、昼休みと放課後になります。授業時間の利用もできますが、先生の許可が必要になります。

☆これからの来校日

6月

日	月	火	水	木	金	土
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					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		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		

9月

日	月	火	水	木	金	土
	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				



保護者の方の相談も承っております。お気軽にご連絡ください。

０４７－４９２－３７８６（相談室予約専用電話）