

塚口中学校

# カウンセリングルーム便り

11月号

合唱コンクール、お疲れ様でした！各クラスできっと良いチームワークが築けたのではないのでしょうか？みんなでひとつのものを創り上げるって素晴らしいですね！

## ☆「眠る」って大切！☆

みなさんは、ふだんよく眠れていますか？

「お布団に入ったとたんに朝までぐっすり」はとても理想的！一方で、「なかなか寝付けない」「夜中も何度か目が覚めてしまう」など、あまり眠れていない人もいるかもしれませんね。

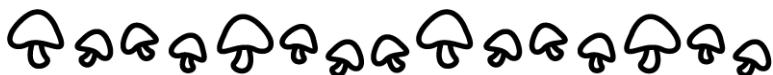


よく眠ることは、身体的な疲れを取るのはもちろん、気持ちの上でもとても大切なことなのです。よく眠ることで健康的な考え方ができるようになります。

夜になって暗くなると、良くない考え（マイナスな感情）が出てきてしまったり、普段は出ないような気持ちがわいてきて、感情的になってしまうことがあるのです。すると、余計に眠れなくなって・・・という悪循環になりがちです。

また、眠れなくてつい携帯電話を触って・・・となると、余計眠れなくなるかもしれません。そんな時に友達とやりとりして、いつもと違うテンションになって、ついついトラブルに・・・とならないように、注意も大切です！

眠るための工夫は人によって違うと思いますが、寝る前はゆっくり過ごしてリラックスするのが大切です。「ほぼ毎日あまり眠れていない」という人は、お家の人やかかりつけのお医者さんに相談してみましょう。カウンセリングでも相談できますよ！



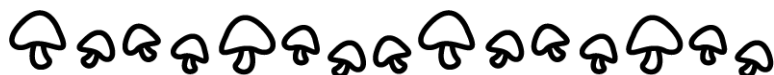
## ☆年内のカウンセリングルームの開いている日☆

11月 18、 25、 27 (木・12:00~15:00) 日

12月 2、 9、 16 日

火曜日 10:00~17:00

- ・ 予約が優先になりますので、身近な先生に言って予約をして下さい。(秘密厳守します)
- ・ 保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お気軽にご利用ください。



塚口中学校 スクールカウンセラー 野村 美生