

スクールカウンセラーだより 第1号



(画：ささけん)

2024年4月17日

角田高校スクールカウンセラー 佐々木健太

☆ スクールカウンセラー紹介

佐々木 健太 (ささき けんた) ニックネーム：ささけん

○趣味・特技：イラストを描くこと、剣道、将棋、釣り、野菜栽培

○好きなもの：マンガ(ドクターストーン、呪術廻戦、ブルーロック、宇宙兄弟等)、アニメ(ワンピース、ヒロアカ、鬼滅の刃等)、映画、心理学系の本



角田高校のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラー(SC)の佐々木健太と申します。今年度は主に火曜日に来校します。春は進級、進学やクラス替えなど環境が変わり、ストレスや疲れがたまりやすい時期です。ストレス解消や気分転換を上手に生活に取り入れ、生き生きと過ごすお手伝いをできればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

☆ 「相談室」の紹介

○開室日：SC 来校日の3校時～放課後(10時45分～16時50分)。下のSC来校日をご確認ください。

○相談したい人は、保健厚生部の先生、または保健室の先生、または担任の先生まで申し込んでください。

○場所は西校舎1階、保健室の隣の「相談室」です。ちょっと一息つきたい時、イライラしたりモヤモヤする時などに、話をすることで楽になれたりほっとできる所です。日常生活で苦しいこと、悩んでいること、誰かに話を聞いて欲しいことなどがあれば気軽に話しに来てください。一人45分、相談できます。

○話した内容は絶対に外に漏れることはありませんので安心してください。

○保護者の方からの相談も受け付けております。担任か保健室の先生へ予約をお願いいたします。

☆ SC 来校日 (4～7月)

4月

10日(水)

23日(火)

5月

14日(火)

22日(水)

28日(火)

6月

11日(火)

24日(月)

7月

2日(火)

18日(木)

心理コラム：睡眠について

★安眠のための入眠習慣① ～夕食は早めにとる～

- ・食べてからすぐに寝ると、睡眠の時間が消化活動に費やされ、内臓が休むことができずに睡眠の質が低下してしまいます。良質な睡眠を得るためには、寝る2～3時間前に夕食をとるといいとされています。



★安眠のための入眠習慣② ～2時間前に入浴する～

- ・お風呂は眠りにつく2時間前に入るのがおすすめです。
- ・人の体温にはリズムがあり、眠りにつきたころに下がり始め、起きるころに上がってきます。眠る直前にお風呂に入ると体がポカポカして、クールダウンできず、眠りをさまたげてしまいます。
- ・理想のお湯加減は、38～41℃くらいです。リラックスできる音楽を聴きながら、ゆったりつかるのもおすすめです。1日の疲れをとり、明日につなげるためにも、バスタイムを楽しみましょう。