

相談室だより No.1

令和5年6月発行
匝瑳市立野栄中学校 相談室

野栄中学校のみなさん、こんにちは！
今年度も二人体制で、皆さんの学校生活をサポートしていきますので、よろしくお
願いいたします。

相談室って、こんなところ

相談室は、みなさんが「ほっ」とできるような場所であることを目的とした部屋でもあります。昼休みや放課後の時間、予約が入っていないときは、おしゃべりしたり、絵を描いたり、と自由に気楽に過ごせる所です。

相談室の場所は、1階保健室前です。



どんな相談をしていいの？

お話したいことはなんのことでもOKです。学校のことでも、お家のことでも、自分のことでも、他の人のことでも大丈夫です。話することで気持ちが整理されたり、スッキリできることもあります。またイライラしたときの対処法や気持ちを落ち着かせるにはどうしたらいいか、緊張しやすい、などどんなことでもお聞きします。

皆さんの大切なお話を、できるだけじっくりと聴けるようにしたいと思っています。

※ **事前に申込み(予約)をしてもらえると確実に時間取ることができます。もちろん、急な相談でもOKです。いつでも声をかけてください。**

相談の事前申し込み(予約)の方法について

※ 相談の予約方法は主に2つあります。

- ① 相談の予約は、担任の先生、保健室の先生が受け付けてくれています。他の先生にも相談したいことを伝えてもらえば、相談の予約までつなげてくれます。
- ② 直接スクールカウンセラーに予約を取る

保護者の皆さんへ

保護者の皆さんのお子さんに関するご相談に応じています。
お待たせすることのないよう予約制をとっています。
ご希望の日時を学校までお知らせ下さい。（担任、養護教諭、教頭が窓口になります。 ☎67-2415）お気軽にご相談ください。

睡眠時間は十分に取れていますか？



皆さんの睡眠時間はどれくらいでしょうか？

相談室だよりで睡眠について取り上げるのは「意外だな～」と思う方も多いかも知れません。しかし、睡眠時間を十分に確保できないことで、心身に不調が出てきたり、学力にも影響することが最近の研究でわかつてきました。

中学生の1日の必要な睡眠時間についてお伝えします。

13歳で9時間15分、15歳では8時間45分は必要な睡眠時間となっています。

睡眠時間は取れていますか？

なぜ睡眠が大事かというと、睡眠によって脳と体に休息を与えるからだといわれています。寝ている間に成長ホルモンが分泌され、記憶の整理と固定が行われます。

記憶の整理と固定とは、その日に学校などで学んだ知識や経験が整理されて脳に記憶されることです。

睡眠時間を確保し、生活改善ができれば、元気がないなと思っていても少しずつよくなってくるかもしれません。新年度を機に睡眠について考えてみませんか？

SCも睡眠の悩みについて相談にのれます。気軽に相談してください！

参考文献：成田奈緒子・上岡勇二著『子どもが幸せになる「正しい睡眠」』より

スクールカウンセラー勤務予定表

※ ○のついている日が勤務日です。よろしくお願ひいたします。

6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		

7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						