

# 相談室便り



スクールカウンセラー

下飼手 龍一・逸見 知美

六月中学校のみなさん、こんにちは。秋も深まり、朝晩は肌寒くなってきました。布団から出るのがつらくなっていく季節ですが、いかがお過ごしでしょうか。日が出ている時間も日に日に短くなり、気持ちも落ち込みやすくなる季節です。秋ならではの食やスポーツ、読書など日々楽しみを織り交ぜながら、毎日小さなリフレッシュを取り入れてみてくださいね。

以下に相談室の利用方法が書かれているので、困ったことがあればいつでも相談に来てください。

## ☆予約の方法

- ①担任の先生か保健室の<sup>たてうち</sup>夢内先生に伝える。 } \*①と②はどちらでも構いません。  
②スクールカウンセラーに直接伝える。

## ☆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。  
毎週木曜日：逸見 知美がいます。

生徒のみなさんは  
昼休みか放課後に相談ができます

## ☆相談の内容

友達のこと、勉強のこと、家族のこと、自分自身のこと、その他…あなたが困っていることであればどんなことでも大丈夫です！

予約が入っていない昼休みと放課後は自由に来室しても構いません。スクールカウンセラーがどんな人かのぞきにきてくださいね😊

~~~~~ちょこっと心理学~~~~~

## 「幸せホルモン」セロトニンって聞いたことありますか？

近年、注目されているセロトニンというホルモンについてご紹介します。ストレスに関係するホルモンとして知られているのが、ノルアドレナリンやドーパミン、セロトニンです。

ノルアドレナリンは、ストレスがかかると放出され、緊張や不安、集中、積極性をもたらす、ストレスに打ち勝とうとするときに働きます。ノルアドレナリンが過剰になると攻撃的になったり、ヒステリーを起こしたり、パニックになったりします。

ドーパミンは、ストレス状況を乗り越えたときの喜びや快楽、意欲をもたらす働きがあります。ドーパミンが過剰になると、過食や買い物依存、アルコール依存になったりします。

その2つが過剰になって暴走しないように調節してくれているのがセロトニンです。セロトニンは体内で作られますが、そのためにはトリプトファンという体内では作ることが出来ないアミノ酸やビタミンB6といった栄養素が必要です。

次回セロトニンを増やす方法について  
お話ししようと思います。  
セロトニンについての記事を  
相談室前に掲示しているので、  
興味がある方は見てみて下さいね



☆スクールカウンセラー来校予定日☆

| 11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  |    |     |     |     |    |    |

| 12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  |     |    |    |

☆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。学校に慣れてきたからこそ困ったことや不安なことが出てくる時期かも知れません。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致しませんのでご安心ください。

