

キャンパスカウンセリングのお知らせ

県立篠山鳳鳴高等学校
生徒指導部

5・6月のキャンパスカウンセリングを下記の日程で計画しておりますので、ご活用ください。

1回1時間を予定しています。
カウンセリングの時間帯は
13:30~16:30です。

- ①13:30~
- ②14:30~
- ③15:30~

キャンパスカウンセリング日程	
5月	11日(月)
	25日(月)
6月	1日(月)
	8日(月)
	22日(月)

キャンパスカウンセラー より

新緑の季節5月を元気に過ごすために

新学期が始まって1か月。校庭の木々も一気に色づき、明るい黄緑が目にもぶしい季節になりました。新緑を見ると、なんだか気持ちがふっと軽くなることがあります。一方でちょうどこの時期は、緊張がゆるんだり、気温の変化が大きかったりして、なんとなく気分がのらない日が増える人もいます。いわゆる「5月病」と呼ばれるものです。そんなときは、「気合いで乗り切る」よりも、毎日の生活を少し整えてあげることが効果的です。心と体がホッとできる習慣を、いくつか紹介します。

1. 睡眠を整えて新録のようにリフレッシュ

夜ふかしが続くと、朝起きるのがつらくなり、1日のリズムが崩れやすくなります。ちょっとした工夫で、朝のだるさがぐっと減ります。

- ①できるだけ毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる。休日も同じです。
- ②寝る前のスマホは短めにする。
- ③どうしても眠い日は、15~20分の短い昼寝でリフレッシュしましょう。

2. 食事で“元気の材料”をチャージ

新緑が太陽の光を受けてぐんぐん育つように、私たちの体も良いエネルギーが必要です。朝ごはんを食べると体内時計が整い、1日のスタートがスムーズになります。

卵、納豆、魚、肉などのたんぱく質や、ビタミンB群を含む食材は、疲れを回復させるのに役立ちます。逆に、甘いものやカフェインのとりすぎは、あとでどっと疲れが出ることもあるのでほどほどにしましょう。

3. 生活リズムを“ちょっとだけ”整える

新緑が少しずつ色を深めていくように、できることを少しずつやってみましょう。小さな習慣でも、続けると気分が安定しやすくなります。

- ①朝、外の光を浴びる。
- ②ストレッチをする。
(首・肩・腰・腕・足など)
- ③予定を詰め込みすぎず、休む時間も大切にす。

5月に気分がゆらぐのは、決して特別なことではありません。新しい環境に慣れようとがんばっている証拠です。校庭の新緑が日に日に濃くなっていくように、みなさんの毎日も少しずつ整えていきましょう。無理をしすぎず、自分のペースで過ごしていきましょう。

生徒の皆さんへ

日々の生活の中で、友達や家族などの人間関係、勉強のこと、進路のこと、自分自身のことなど、ふと不安や心配に思ったことについて話がしたい時、キャンパスカウンセラーの先生が相談にのってくださいます。誰かに話をしたいな…と思ったら、ぜひ利用してみてください。

カウンセリングを希望する場合は、担当、または担任へ連絡してください。

保護者様へ

お子様のことで心配されていることや、不安に思っておられることがありましたら、お気軽にご相談ください。相談された内容は、秘密を厳守いたします。

カウンセリングを希望される場合は、電話(079-552-0047)で担当、または、担任へご連絡ください。