

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

6・7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

6月	8日(月)
	22日(月)
7月※	6日(月)
	13日(月)

※7月は、①13:00~、②14:00~、③15:00~です。

キャンパスカウンセラーより 『梅雨にゆらぎやすい心と体について』



6月に入り、湿度や気温が大きく変化する季節になりました。この時期は、期末考査の準備が始まる時期でもあり、勉強のプレッシャーや疲れを感じやすくなる人が増えます。さらに、梅雨による気圧や日照時間の変化は、自律神経のバランスを乱しやすいため、心や体の不調が出やすい時期でもあります。

1. テスト前に感じるストレスは「自然な反応」です

テストが近づくと、「やらなきゃ」と思うほど脳が緊張し、集中しにくくなったり、気持ちが落ち着かなくなったりします。これは怠けではなく、脳がストレスに反応しているだけです。

ストレスを軽くするためのコツ

- 『5分だけ始める』:勉強を始めるハードルを下げると、自然と続きやすくなります。
- 『やることを小さく分ける』:「英語を勉強する」ではなく「単語10個だけ覚える」など、具体的に。
- 『脳が休まる休憩を入れる』:スマホではなく、深呼吸やストレッチで脳をリセット。
- 『睡眠を削らない』:記憶の定着には睡眠が欠かせません。
- 『完璧を目指しすぎない』:まずは6割理解でOK。後から補えば十分です。

2. 梅雨と自律神経の関係

梅雨の時期は、次のような理由で自律神経が乱れやすくなります。

- 『気圧の低下』:気圧が下がると、副交感神経が優位になり、だるさ・眠気・頭痛が出やすくなります。
- 『湿度の高さ』:湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温調節がうまくいかず、体が重い・むくむ・集中しにくいなどの症状が出ます。
- 『日照時間の減少』:太陽光が少ないと、気分を安定させるセロトニンが減り、気分の落ち込み・イライラ・やる気の低下が起こりやすくなります。

これらは誰にでも起こる自然な反応で、「自分が弱いから」ではありません。

3. 梅雨のゆらぎを整えるためにできること

- 朝の光を浴びる(曇りでも効果があります)
 - 首や肩を温める
 - 深くゆっくり呼吸する
 - 軽い運動を取り入れる
 - こまめに水分をとる
- どれも短時間でできるものばかりです。「全部やる」必要はなく、できそうなもの一つだけ取り入れるだけでも十分です。

4. 困ったときは相談してください

期末前の不安や、梅雨の体調不良は、誰にでも起こりうるものです。一人で抱え込まず、気になることがあればいつでもカウンセリングルームに来てください。「話すほどでもないかな」と思うことでも大丈夫です。あなたのペースで、安心して話せる場所を用意しています。

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。