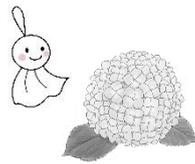


教育相談だより 6月



令和7年5月30日(金)
兵庫県立神戸高等学校
管理保健部

キャンパスカウンセラー 今本先生からみなさんへ

6月は新しい学年が始まってから少し時間が経ち、新しい環境や人間関係、勉強のリズムに頑張っただけで順応しようとした結果、無意識にストレスが溜まっていることが多いです。「何となくやる気が出ない」「朝起きづらい」と感じることは、自然なことです。完璧を求めてしまうとしんどくなります。「今日はここまでできた!」という視点で、小さな達成感を持つようにしましょう。また、睡眠・食事・運動のバランスがメンタルに大きく影響します。次のようなことはないか、あなたの生活を振り返ってみてください。

○ スマホに時間を取られて夜更かししている

→時間の使い方を見直しましょう。睡眠時間を削らずに、勉強の質を上げましょう。
困ったときには担任の先生や教科の先生にも相談してみましょう。



○ 朝食を抜いてしまう

→集中力や記憶力の低下につながります。現在朝食を食べていない人も、まずは牛乳や果物、野菜ジュースなど食べやすい物から何か口に入れましょう。



○ ほとんど運動をしない

→軽い有酸素運動をすることで、不安や落ち込みを和らげる働きのある「セロトニン」が分泌され安定します。気軽にできそうな散歩やジョギングなどで気分転換をするのはいかがでしょうか。



夏も近づいていますが「今の自分はどうか」「何が気になっているか」を整理しましょう。大まかでも良いので具体的な計画を立てることができると見通しがつき、心の余裕が生まれます。

そして、焦らず着実に取り組んでいきましょう。カウンセリングは「困ったとき」だけでなく、「ちょっと話したいな」「誰かに聞いてほしいな」と感じた場合にも使って良い所です。気軽に利用してください。

【6月・7月のキャンパスカウンセリングについて】

- 日程 : 6月3日(火)、6月11日(水)、6月17日(火)、6月23日(月)
7月15日(火)、7月23日(水)、7月29日(火)
- 時間 : ① 11時~11時50分
② 12時~12時50分
③ 13時~13時50分
- 予約方法 : 担任または養護教諭にご相談ください。日程を調整ご連絡します。
神戸高等学校 TEL:078-861-0434

※ キャンパスカウンセリングで相談する内容は秘密厳守です。

※ キャンパスカウンセリングを受ける時間帯の授業は公欠扱いとなります。