



2学期が始まりました。皆さんの夏休みはどうでしたか？色々な時間があったと思いますが、その中でも、心や体をリフレッシュする時間を過ごすことはできましたか？また話を聞かせてくださいね。2学期もよろしくお願いします。



幸せホルモン、セロトニンを増やしてみよう

久しぶりの学校生活です。心と体の調子がいつもと違うとか、何か疲れるなどと感じることもあるかもしれません。

セロトニンとは、脳の神経伝達物質の1つで、心のバランスを整える作用があります。ポジティブな気持ちを感じやすくなる作用もあるので、幸せホルモンとも呼ばれます。セロトニンが不足すると、「疲れやすい」「やる気が出ない」「イライラする」「落ち込みやすい」「眠れない／日中眠い」「下痢や便秘」など、さまざまな症状が現れると言われています。不調を改善する方法の1つとして、セロトニンを増やすのもよいですね。

セロトニンを増やす行動

- ★太陽の光を浴びる
- ★ウォーキングや自転車をこぐ、スクワットなど
リズムカルな運動をする
- ★食事の時、よくかんで食べる
- ★規則正しい生活を心がける
- ★周りの人とお話したり、スキンシップをしたりする



例えば、このような行動があります。日常の中で少し意識してみると、できそうなことがありますね。心と体の調子に目を向けて、自分のペースで少しずつ整えていきましょう。



悩みや困りごと、話したいことは人それぞれなので、どのようなことでも大丈夫です。スクールカウンセラーに話したいなというときは、気軽に来てくださいね。



☆相談申し込み方法

- ① 先生やスクールカウンセラーに利用したいことを伝える。
- ② 相談申し込み用紙に記入し、カウンセラー室前にあるポストに入れる。
相談申し込み用紙はこのカウンセラーだよりに付いています。カウンセラー室前にも置いてあります。
先生やスクールカウンセラーに直接渡しても OK です。



9月の相談予定日

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
			○	○
11	12	13	14	15
○	○	○	○	○
18	19	20	21	22
	○	○	○	○
25	26	27	28	29
○	○	○	○	○

☆表の見方

曜日	
日にち	
午前	午後

○のあるところが、
相談可能な日時です。
※急に予定変更と
なることもあります。

保護者の皆様へ

保護者の皆様もスクールカウンセラーをご利用いただけます。お子様について何か心配なこと、気になることがありましたら、いつでもスクールカウンセラーにご相談ください。

ご希望の際は担任を通して、もしくは学校に直接ご連絡ください（鎌倉台中学校Tel：625-0321）。相談内容はどのような些細なことでもかまいませんので、お気軽にご利用ください。

----- キリトリ線 -----

相談申し込み用紙（生徒用）

記入日： 月 日 クラス： 年 組 氏名： _____

☆希望日時 相談したい日を記入し、昼放課か授業後のどちらかを○で囲んでください。

第1希望： 月 日（ ） （ 昼放課 ・ 授業後 ）

第2希望： 月 日（ ） （ 昼放課 ・ 授業後 ）

☆相談内容 当てはまるものを○で囲んでください。

1. 体のこと 2. 自分のこと 3. 友達のこと 4. 学校生活のこと 5. 家族のこと 6. その他（ ）

☆連絡方法 相談日時が決まったらどのように知らせたいですか？

1. （ ）先生を通して 2. スクールカウンセラーから