

カウンセラー室だより



こんにちは。スクールカウンセラーの加藤です。

9月は叡明祭、体育祭と続く予定ですね。慌ただしく、季節の変わり目で体調も崩しやすい時期だと思いますので、気をつけてお過ごしくださいね。

ところで、みなさんは自分の睡眠についてどのように感じていますか？「なかなか眠れない」「途中で起きてしまう」「朝、起きられない」など、誰にでもよくあることだと思う方もいるかもしれませんが、睡眠は心身の健康と関連しています。

たとえ「朝起きられない」という同じ結果であっても、「どうして起きられないのか」は、人それぞれ理由があるようです。

「思うように眠れない日が続いている」、「朝、起きられなくて困っている」といったことがあれば、『睡眠専門医』を受診することもひとつです。

日頃の睡眠は、自分の心と身体の状態を示すサインのひとつと言えます。睡眠について困っていること、心配なことがあれば、そのままにせず、一度、専門のお医者さんに相談することも検討してみてください。

もし、睡眠のことでお医者さんにかかるときには、「睡眠学会 認定」で検索するか、「日本睡眠学会」の公式サイトから睡眠専門医の一覧を見ることができますので、参考にしてみてください。

また、木・金曜日だけの開室ですが、カウンセラー室にも気軽に足を運んでもらえたらと思います。お待ちしております。

-参考文献-

「睡眠専門医が教える！子供が朝起きなくなったときに、親子で読む本」渥美正彦 著

【カウンセラー室の開室】

- 基本的に木・金曜日、9時開室です。場所は1階、保健室向かい側の部屋です。

【相談の予約】

- 生徒さん : 木・金曜日は直接カウンセラー室に来て予約を取ることができます。
木・金曜日以外は保健室で予約表を管理しています。保健室で予約を取るか、担任の先生に予約をお願いしてください。
- 保護者の方 : 学校の保健室宛てにお電話していただき、ご予約をお願いします。

【時間帯について】

- 生徒さん : 基本的には授業を優先していただき、昼休みか放課後にお話を聞かせていただきます。
- 保護者の方 : 基本的に1枠50分、時間割の時刻に沿って相談をお受けする予定ですが、ご都合に合わせて対応もさせていただきます。

【9月開室日】

1(金),7(木),8(金),14(木),15(金),21(木),22(金),28(木),29(金)

【10月開室日】

5(木),6(金),12(木),13(金),19(木),20(金),26(木),27(金)