

# スクールカウンセラー通信・4月号

令和5年4月  
スクールカウンセラー 野満育朗

## 【新生活で大切な3つのポイント】

御入学、御進級おめでとうございます！東予東中学校と東予東中校区の小学校のスクールカウンセラーを担当します野満（のみつ）と申します。今年度も、心のこと、子育てのこと、人間関係のことなど、少しでも役立つ情報をお届けできればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

4月は、新しい学校、学年での生活がはじまり、喜びや期待を感じながらも、不安や緊張もあり、メンタルバランスを崩しやすい時期でもあります。今回はそんなときに少しでもメンタルを安定して過ごすためのポイントを三つ御紹介します。知っていることも多いと思いますが、ぜひ実行していただいて、新生活に少しでもソフトに着地してもらえればと思います。

まず一つ目ですが、睡眠を8時間以上とることです。日本人の睡眠時間は短いことで知られていて、とりわけ日本の子どもの睡眠時間は13～15才で7.2～7.6時間（Takehima, et al., 2021）と世界的に見ても短いです。皆さんはいかがですか？スマホを見過ぎてついつい夜更かしになっていませんか？米国国立睡眠財団が推奨する睡眠時間は「6～13才が9～11時間」、「14～17才が8～10時間」です。「え、こんなに！」と思うかもしれませんが、是非一度1週間8時間以上眠ることを続けてみてください。気持ちが落ち着いてきて、記憶力、判断力、集中力など心身のパフォーマンスが良くなることを感じると思いますよ。

二つ目は外に出て体を動かすこと。不安な気持ちが強いときは、脳内のセロトニンやオキシトシンという幸せホルモンが不足しているともいわれます。運動はこれらのホルモンの分泌を促してくれます。放課後や休日など、気持ちがアンバランスなときは散歩やジョギングなどしてみましょう。

三つめは、少しでもあれば、しんどくても学校に行き続けてみることです。新学期は生活リズムが新しくなりますので、体がついてこないことが多いです。クラスメイトも変わり緊張することも多く、心身ともに疲れることもあります。とはいえ、人には慣れるという力がありますので、ちょっと頑張っ  
て学校に行き続けてみることも大切です。だんだん楽しい時間が増えてくることと思います。一方で、過敏性腸症候群や起立性調節障害など頑張っても解決しない症状との見極めも大切です。なんだか調子が思うようにならないときはカウンセラーまで御相談ください。

※裏面に続く

### ◎カウンセリングとは◎

「カウンセリング」と言っても、どんなことをするのかご存じない方も多いのではないのでしょうか。まずは、友人関係、性格のこと、勉強や運動、発達のことなど、日々の生活で困っていること、悩んでいることとお話していただきます。カウンセラーは心を傾けてお話をお聴きします。話をするだけで頭の中が整理されたり、心が少し楽になることが多いです。そして、必要に応じて、心理、成長や発達のことを専門にするカウンセラーとともに、具体的にどんなことができるのか話し合います。お子さん、お母さん、お父さん、先生どなたでもご利用できます。



You Tube  
「SC のみつチャンネル」で検索

1学期 スクールカウンセラー予定（主に東予東中学校・相談室に在室）					
毎週金曜日 ◎9時～13時 ☆13時～17時					
4月	◎14日(金)	☆21日(金)	◎28日(金)		
5月	☆12日(金)	◎19日(金)	☆26日(金)		
6月	◎2日(金)	☆9日(金)	◎16日(金)	☆23日(金)	◎30日(金)
7月	☆7日(金)	◎14日(金)	☆21日(金)		

◎御希望の方は、担任など身近な先生、または [scnomitsu@gmail.com](mailto:scnomitsu@gmail.com) まで。

### ◎カウンセラーのご紹介◎

野満育朗(のみついくお) 公認心理師、愛媛県スクールカウンセラー。

中学校、小学校でのカウンセリング、企業やメンタルクリニック、地域で個人カウンセリング、グループカウンセリングを行っています。高校生と中学生の2男の父。趣味は登山と野菜作りとDIY。心理系、農業系のユーチューバーにも挑戦中です。少しでも子どもたち、保護者の皆さんのお役に立てればと思っております！



◎4月21日(金)20時～、1時間ほど You Tube ライブをします。「子育て、発達、進学、コミュニケーション」何でもお話&相談会です。お昼間は仕事などでカウンセリングに来ることができない方も多いと思います。どうぞご参加いただいて、チャット欄から何でもご意見、ご質問ください。ライブの時間になりましたら、You Tube「まんがらチャンネル心理師編」で検索してください。