

# スクールカウンセラー通信・10月号

令和5年10月

スクールカウンセラー 野満育朗

## 【「テケジョ」(鉄欠乏女子)になっていませんか?】

メンタルケアを考えるとときに二つの視点が大切といわれています。一つは遺伝の影響、もう一つは環境(育ち)の影響、「遺伝×環境」でその人の今の状態が決まります。遺伝については変えられませんが、環境は今から変えたり、整えたりすることができます。心理セラピーもその一つですが、今回は、心にやさしい日々の食事についてご紹介したいと思います。

そこで出てくるキーワードが、「糖質、鉄分、たんぱく質」。この三つは特に心に与える影響が大きいといわれています。お腹がすいたら白米や菓子パンを食べ、のどが渴いたら甘いジュースか炭酸飲料を飲んでいませんか?お腹はいっぱいになるものの、その質はどうでしょうか?「質的栄養失調」という言葉もありますが、少し掘り下げていきたいと思います。

まずは「糖質」について。甘いもの(低GI食品)を食べると血糖値が急に上がります。すると下げなくては、ということで膵臓からインスリンが分泌されます。その結果、血糖値が下がります。「ジェットコースター血糖」ともいうのですが、血糖値の急な上下動はイライラ、不眠、集中力の低下などの原因になるといわれています。対策として、糖質を選ぶのであれば、「白米・うどん→分づき米やそば」、「ケーキ→フルーツゼリー」、「甘いチョコ→カカオの多いチョコ」など、いわゆる高GI食品を食べるようにしましょう。また食べる順番をおかずからにすることもお勧めです。

そして、「鉄分とタンパク質」。最近「テケジョ」という言葉が聞かれるくらい、鉄分不足の方が多いです。特に生理がある女性の多くはそうだとされています。全身に酸素と栄養を運んでくれるのは血液ですが、その主な材料は「鉄分とタンパク質」。この二つを十分に摂取することで、気分や体調が改善されることが多く、私の働くメンタルクリニックでも鉄剤を飲みはじめて気分的に楽になる女性が多くみられます。その両方をたくさん含んでいる食品、卵、魚介類、お肉(とくにレバー)、乳製品を食べるようにしましょう。不足する分はサプリメントで補うことも一つの方法です。

日々の食事を整えて、「鉄欠乏」から卒業。パフォーマンス良く過ごしていただければと思います。

(参考文献:『心を強くする食事術』藤川徳美(精神科医)著、『食べてうつ抜け』奥平智之(精神科医)著)

※裏面に続く

◎カウンセリングとは◎

友人関係、性格のこと、発達のこと、どんなことでも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、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。

| 2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)            |        |         |         |         |  |
|---|--------|---------|---------|---------|--|
| 水曜日 または 金曜日 ◎9時～13時 ☆13時～17時                  |        |         |         |         |  |
| 10月   | ☆6日(金) | ◎13日(金) | ☆20日(金) | ◎27日(金) |  |
| 11月   | ☆1日(水) | ◎10日(金) | ☆17日(金) | ◎24日(金) |  |
| 12月   | ☆1日(金) | ◎8日(金)  | ☆15日(金) | ◎22日(金) |  |
| ◎ご希望の方は、担任など身近な先生、または scnomitsu@gmail.com まで。 |        |         |         |         |  |

☆

久々にお話をします！ ◎テーマ「心も体も頭も元気になる進路選択」◎

中3生、小6生はそろそろ進路について真剣に考え始める頃でしょうか。それ以外の学年でも進路は気になるテーマかと思います。いまは高校も「県立・私立」、「通学・通信」、「全日・夜間」、「リアル・オンライン」、「通学・寮」など選択肢がかなり増えています。今回は、メンタルケアの視点も含めて多くの情報をご紹介します。元気で幸せな進路選択のヒントをご紹介します。後半は、子育てや家庭の様子など、参加された皆さんとの Q&A、笑いあり、涙ありの温かい時間になればと思っています。どうぞご参加ください♪

日時と場所：10月27日(金) 10～11時 東予東中学校 図書室(正門入って左側の建物)

定員：15名(受付順) ※お車の方は正門を入ってすぐの体育館の周りに駐車をお願いします。

※参加予定の方は、以下の用紙を担任の先生に提出、または scnomitsu@gmail.com まで。

切り取り線

10月27日のお話会に参加予定です。

保護者氏名

(生徒氏名

東予東中学校

年

組 )