

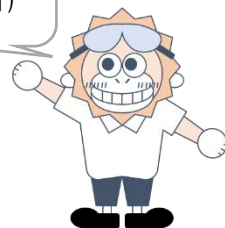


NO.2

6月22日(月)

# 相談室だより

## 一人で頑張りすぎていませんか？



早いもので、新学期が始まって2か月が経ちました。新しい環境に慣れてきた人も多い一方で、知らないうちに疲れがたまっている時期でもあります。6月は梅雨の影響で気分がすっきりしない日が続くこともあります。無理をしすぎず、自分のペースを大切に過ごしてください。相談室は、悩みがあるときだけでなく、「ちょっと話したいな」と思ったときにも利用できる場所です。気軽にのぞいてみてくださいね。

## 1年LHR「道徳教育～いじめについて考える～」

6月8日(月)のLHRにて、1年生が「道徳教育～いじめについて考える～」を行いました。みなさん真剣に取り組んでくれていました。同じ出来事でも受け取り方は人によって異なり、「自分は大丈夫だと思っていても、相手は傷ついているかもしれない」ということに気付く機会となりました。また、SNSは便利なコミュニケーションツールですが、顔が見えないからこそ、相手の気持ちを考えた言葉選びが大切です。相手を思いやる気持ちを忘れず、一人ひとりが安心して利用できる環境をつくっていきましょう。



- ✓ 送信する前に「自分が言われたらどう感じるか」を考える
- ✓ 冗談のつもりでも、相手が傷つく言葉は書かない
- ✓ 感情的になったときは、すぐに送信せず一度立ち止まる
- ✓ 悪口やうわさ話に同調しない
- ✓ 誰かを仲間外れにしたり、無視を呼びかけたりしない
- ✓ 困っている人や傷ついている人を見かけたら、見て見ぬふりをしない

## 齊藤 SC より「イライラはきちんと食べて解消」

～今回は、食べ物とこころの健康についてです～



「イライラの原因はカルシウム不足」など食べ物は精神状態に関係すると漠然と言われてきました。しかし、実はカルシウム不足とイライラは直結するものではありません。最近の研究では、セロトニンが不足するとイライラしやすくなるといわれています。

セロトニンは生体リズムなどを調えるほか精神を安定させる大切な働きをするといわれる物質です。このセロトニン不足によるイライラを解消するには、肉類、魚介類や豆類を食べるとよいとされています。しかしいつでもすぐ取るというわけにはいきません。

そこでお勧めなのが、最近注目度が高くチョコレートやの飲み物にもなっているγ-アミノ酪酸のGABAです。脳やせき髄をリラックスさせたり、ストレスを軽減する作用があります。しかし、体内で一日に作られる量には限りがあるためどうしても不足しがちです。そのためこのような嗜好品もうまく活用するとよいでしょう。



## スクールカウンセラー来校予定日

生徒、保護者、誰でも利用できます！

|                   | 6月        | 7月         | 9月        | 10月       | 11月       | 12月       | 1月        | 2月        |
|-------------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| SC<br>来<br>校<br>日 | 25<br>(木) | 9<br>(木)   | 10<br>(木) | 1<br>(木)  | 12<br>(木) | 10<br>(木) | 14<br>(木) | 4<br>(木)  |
|                   |           | 17※<br>(金) | 17<br>(木) | 20<br>(火) | 26<br>(木) | 18<br>(金) | 28<br>(木) | 18<br>(木) |



(場所：8棟 カウンセリングルーム、時間：13：30～17：30) ※前回から変更有り

保護者の方で希望される場合は、お子さまを通じてまたは学校まで直接お電話でお申し込みください。

電話：0537-22-7255 相談室担当：黒瀬

※教育相談だよりは掛川工業高校ホームページに掲載します