# スクールカウンセラーだより

2026年7・8月　　静岡県立浜松江之島高等学校　スクールカウンセラー　伏見　博美

こんにちは、スクールカウンセラーの伏見です。もうすぐ夏休みですね。夏休みは家庭で過ごす時間がいつもより多くなります。どうしても生活が不規則になりがちですが、「睡眠・食事・運動」の3つは体の健康はもちろんのこと、心の健康を保つためやレジリエンス（困難に負けない力）を高めるためにも、とても大切です。

**POINT①　睡眠　「1日7時間程度の睡眠をとる。最低でも6時間は絶対寝る」という覚悟を持つ**

睡眠は、脳と心の疲労回復には必要不可欠です。十分な睡眠をとることで、ストレスホルモンも低下します。睡眠時間の確保のための工夫として、

① 光・温度・音に配慮した環境を作る。
② 適度な運動、しっかりと朝食、寝る前のリラック（湯船につかる、軽いストレッチ）
③ 寝る前のカフェイン（コーヒー・紅茶・緑茶）はとらない

**POINT②　食事　「1日3食をバランスよく食べる」「よく噛んで食べる」**

脳は食事や栄養に支えられています。食べるもの次第で脳の機能を高めることができる可能性があります。自分にとって大切な栄養素をバランスよく、よくかんで、楽しんで摂って生きましょう。イライラや不安感、疲労感の予防や対応にも食事は重要です。

**POINT③　運動　「終わった後に気持ちよく感じる程度の強さの運動」を習慣に。**

・うつ病の治療として、運動が注目され、薬物療法と同じくらいかそれ以上の効果があるといわれています。運動をするとセロトニン（覚醒、気分、意欲と関連した脳内物質）の分泌が活性化されたり、ストレスホルモンが低下したりします。

もし、不安になったり、困ったことがあったら、我慢せず言葉にすることが大切です。信頼のおける友人、家族に話しましょう。家族に話せないときは、学校の先生やスクールカウンセラーに話したり、電話相談、信頼できるサイトのSNS（厚生労働省の SNS 相談一覧ページで探す）などいろんな方法を使ってひとりで抱え込まないでくださいね。

"助けを求める力（援助希求力）"はこれから生きていくうえで大事な力です。

7月の相談日：3日（金）12:30～16:30　・8日（水）12:30～16:30
15日（水）9:00～13:00