

教育相談だより 2月号

R6.2.8 鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係



…気持ちを伝える…

バレンタイン Day は、女性から男性へチョコレートを渡して愛を伝える日とされています。今は性別を問わず「友チョコ」「逆チョコ」「マイチョコ」などいろいろあるそうですが、チョコレートがなくても、周りの人へ日頃から「好き」や「ありがとう」の気持ちを言葉に出して伝えていますか。

自分の心の中にある気持ちを表現して伝えることは、心の健康にとっても大切なことです。毎日の生活には、どう言葉にすればよいかわからないこともたくさんあり、よくわからない気持ちや認めたくない気持ちは「感じないふり」をしたり、自分の中で「ごまかして」いたりするものです。しかし、心にどんどん溜めていってしまうと、それらはストレスになり体調に現れます。誰かに話しながら気持ちを整理する（カウンセリング）も心身の健康を保つには、よい方法ですよ。

うれしいと思っても「ありがとう」が言えなかったり、悪気なく誰かに「バカ」「死ね」と暴言を吐いたりしていませんか。「言われた相手がどう思うか」と相手の「気持ち」も考えられる自分でいましょう。

チョコレートの心理的効果 … 参考) 山本マサヤ「心理学コラム」より

♥ 不安な気持ちを軽減

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールを投与されたラットは、生理食塩水を投与されたラットよりもストレス耐性が強い実験結果があるそうです。

♥ 幸せな気持ち

チョコレートに含まれる糖分は、幸福感を生み出す「エンドルフィン」を脳内で分泌。幸福感を与えてくれます。

カウンセラー来校日

2/19 (月)

2/26 (月)

管理特別教室棟 2階
教育相談室にいます。事前に
担任の先生か教育相談係川村
まで予約をお願いします。



食べ過ぎない程度に
チョコっと!

おひさまの力

暦の上では春となりましたが、まだまだ寒さが続いていますね。寒いからと、家の中でばかり過ごしていませんか。冬はお日様の光を浴びる時間が短く、体だけでなく心も不調になりやすい季節です。お日様の光は植物の光合成になくてはならないものですが、人間にも体のリズムを整えるなど、大きな影響を与えています。

次のような、冬の不調はありませんか？

- 昼でもずっと眠たい
- 食べても食べてもまだ食べたい
- だるくて、やる気が出ない



お日様の光には、こうした症状が出るのを予防する効果があります。曇り空でもお日様の光は体に届きます。少しの時間でもよいので外に出て体を動かし、お日様の光を浴びる時間を増やしましょう。



スクールカウンセラー
平田 久子 先生
(臨床心理士)