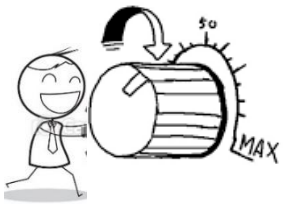
教育相談だより　9~10月号

R7.9.1　　鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係

… ２学期へのスイッチ !! …

夏休みが終わり、2学期が始まりました。暑さは続いていますが、季節は少しずつ夏から秋へ向かっています。みなさんは、夏休みから学校生活へ気持ちを切りかえられましたか？

新学期には、頭髪・服装を整えて髪型を変えたり、新しいペンケースにした人にも出会いました。2学期を新たな気持ちで始めるために、持ち物や自分に変化を取り入れるのは、気持ちを切りかえるよい方法です。まだ何となく「やる気が出ないな」という人は、何か楽しみな予定やアイテムを見つけて、少しずつ気持ちのスイッチを入れていきましょう。



夏休み明け　心と体調のチェック！

- ☐ 早起きがつらい　→ 生活リズムを整えよう
- ☐ 身体がだるい　→ よく眠れていますか？
- ☐ 人間関係が面倒だと感じる　→ 無理をせずに、マイペースでいこう

… 香りで 気持ちを整える アロマセラピー …

「香り」とは、良いにおいのこと。香りは感情や記憶に影響を与え、ストレス軽減やリラックス効果をもたらすといわれています。自分の心と身体の状態に合わせて、香りの力を活用してみては、どうですか？

※香りの好みや効果には、個人差があります。強すぎる香りにならないよう周囲に配慮しましょう

期待できる効果	香りの種類
不安やイライラを抑える	ヒノキ　カモミール
ゆううつな気分を解消する	レモン　オレンジ　キンモクセイ
気持ちをスッキリさせる	ペパーミント　ジャスミン
記憶力、集中力をアップ	スイートオレンジ　レモン
睡眠の質を高める、リラックス	ラベンダー　イランイラン
前向きな気持ちになる	レモングラス　ジンジャー

参考文献:『ありがとう、わたしのからだ Life』、元気応援薬局、2025年

【クイズ】相談室入口の壁面に、サシェ（香り袋）を置いています。何の香りでしょうか？

ぜひ、立ち止まって鼻を近付けて、香りの効果を試してみてください。

答えは
レモングラス

カウンセラー原田先生が９月より育児休暇に入ります

面談の希望は、しばらくの期間 代わりのカウンセラーを紹介します。

担任の先生か保健室の先生（木村）・相談係（川村）に予約してください。