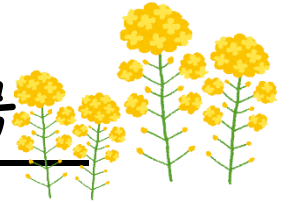
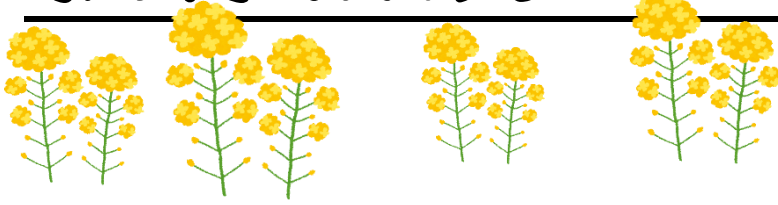


教育相談だより 第6号



令和6(2024)年3月22日 発行
岩手県立盛岡第三高等学校 保健相談課

少しずつ春らしい日が増えてきました。皆さん、調子はいかがですか？

3月1日、久しぶりに在校生出席の卒業式が行われました。先輩たちはみな清々しい表情で旅立ちましたね。別れは寂しいけれど、4月にはかわいい新入生がやって来ます。進級したらどんな日々が待っているのかな？ ドキドキ、ワクワクですね。

さて、第6号は「心と身体を整えましょう」特集です。2023年度を走り抜けた今、メンテナンスをしておきましょう。



規則正しい生活で、心身スッキリ！ぐんぐん伸びる！

セロトニンは心のバランスを整えてくれる脳内物質で、安らぎ・愛・幸福感に関わっています。メラトニンは体温を下げて眠気をもたらす脳内物質です。また、免疫力の向上・心臓血管系の保護・老化の原因となる活性酸素の除去（若返り効果）もあります。

朝に太陽光を浴びるとセロトニンが作られ、陽が落ちるとセロトニンをもとにしてメラトニンの合成が脳内で始まります。灯りを消して目をつぶると、メラトニンの分泌が始まります。

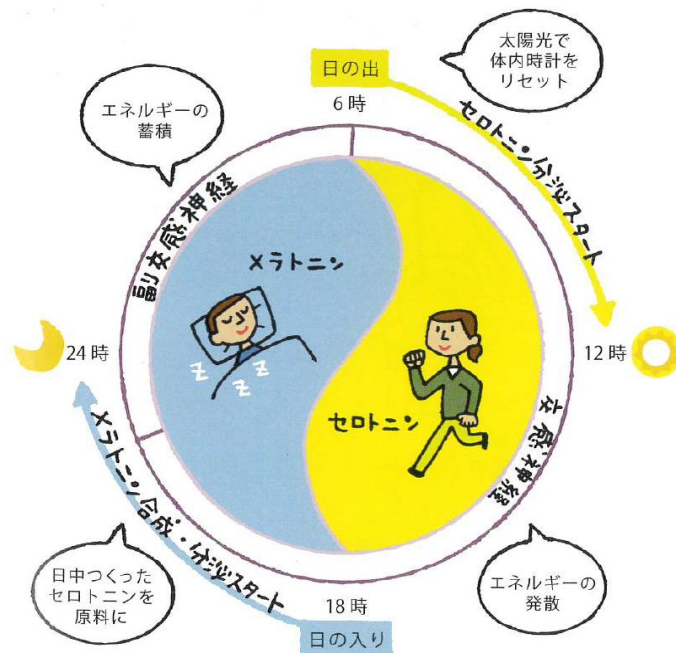
セロトニンとメラトニンは陰陽の関係で、どちらが欠けてもよい睡眠は得られません。ストレスを解消して心身の健康を保つには、休養と活動のバランスが取れた規則正しい生活をするのが一番です。

人の脳にある体内時計は、実は1日25時間が基準になっています。地球の自転は24時間ですから、体内時計との1時間の時差を太陽光でリセットしなければなりません。忙しい毎日ですが、長い目で見て少しずつでも生活を改善し、元気に過ごしましょう。

メラトニンは睡眠に関わるホルモンですが、美肌・若返りの効果もあります。さらに、人が成長するうえで大きな役割を持っています。1歳ごろからメラトニンの分泌が始まり、3～5歳で分泌量がぐんと増えます。メラトニンは成長ホルモンの分泌を促します。成長ホルモンが骨に働きかけ、身長が伸び、脳の回路が作られ、体が成長していくのです。今の皆さんにとって、非常に大切な働きをしているのですね。

(有田秀穂「脳からストレスをスッキリ消す事典」2012年 PHP 研究所)

セロトニンとメラトニンの陰陽の関係



新年度 先取りトレーニング ～ドキドキワクワク初対面に向けて～

1 「会話上手」は「聴き上手」

聴き方の工夫一つで、相手は話しやすくなります。会話上手になるには、おしゃべりが上手でなくても大丈夫なのです。まずは「聴き上手」を心掛けてみてもよいかもしれません。

【「上手な聴き方」のポイント】

- ①うなづく、あいづちをうつ ②相手の言葉を繰り返す ③適切な質問をする
 ④話している相手の方を向く ⑤話の内容に合った表情になる ※④・⑤は「ノンバーバル・コミュニケーション」です。

2 ノンバーバルを意識してみよう

「ノンバーバル・コミュニケーション」とは、言葉を用いないコミュニケーションです。あなたは、相手のどんなノンバーバルな面に印象を左右されるのでしょうか？ ※吹き出しの中の小さい字は、自分が話すときに気を付けるとよいポイントです。

(嶋田洋徳「人間関係スキルアップワークシート」


2010年 学事出版)



つらい時は「助けて」と言おう

つらい時は、1人で悩まずに助けを求めてください。

誰かに相談されたことが大きすぎて大変な時も、助けを求めてください。

相談内容	相談窓口	連絡先	受付日時
いじめなど	24時間子供 SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日 24時間
18歳までの 子供からの 相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00~21:00
	チャイルドライン (チャット)	https://childline.or.jp (「チャットする」から入る)	木~土曜、第1・第3水曜 16:00~21:00
悩み全般	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月~土曜 12:00~21:00 日曜 12:00~18:00
	いのちの電話 インターネット相談	https://www.inochinodenwa-net.jp/ (所定のフォームに入力)	
学校生活	ふれあい電話	0198-27-2331	月~金曜 9:00~17:00
(校内受付 のみ)	「盛岡三高 こころの相談室」 ※期間限定版 3月22日(金) ~4月15日(月)	方法① 本校 Microsoft Teams 投稿欄に掲載された 「こころの相談室(期間限定版)」のリンクから Forms にアクセスする。 方法② スマートフォン等で 右の QR コードをスキャンして Forms にアクセスする。 ※副校長先生が内容を確認し、 希望する相談相手につなげます。 ただし、これは相談受付窓口ですので、 即座に返答したり相談を開始したりすることはできません。	盛岡第三高等学校「こころの相談室」 期間限定版(令和6年3月22日 ~4月15日) 

新年度のカウンセリング

日程を調整しています。今年度と同様に、毎月2日間ほどカウンセラーさんがいらっしゃる予定です。