



文林中学校 相談室便り



第3号

令和6年9月3日（火）

文京区立文林中学校

カウンセラー通信

学校連絡先

03-3827-7671

長い夏休み、どのように過ごされたでしょうか。リフレッシュした人、のんびりした人、勉強を頑張った人、部活動を頑張った人、本当にいろいろでしょう。夜遅くまで起きるのが日常になってきた人は、次のコラムを参考にして、健康的に2学期をスタートさせましょう。

＜体のリズムは光で整える—朝は太陽光を意識する、夜は照明を使い分ける＞

体内時計は脳内にあり、人間の体はこの時計によって、ホルモン分泌や睡眠などを24時間周期で調整しています。強い光を浴びるタイミングによって、このリズムがずれて、気分の悪さや不眠、うつといった体調不良につながります。

起床も睡眠も遅くなりがちな人は、**起床後の1時間以内に朝の光を30分以上浴びることが大切**です。スポーツ観戦やコンサートなど、夜に強い照明を浴びた時にも、朝日を浴びる生活が必要です。

照明には、大きく分けて、昼光色（青白い光）、昼白色（日中の太陽のような白みのある光）と電球色（夕日のような温かい光）があります。白い光のもとで勉強を始めると目や脳がさえるので勉強には適しています。が、一般的に集中力が時間と共に落ちるので、1時間昼光色や昼白色で勉強して、電球色の光に換えて休むと、集中力が保ちやすいです。



<相談室の利用方法>

生徒のみなさん

昼休みと放課後は自由に来室してください。ゆっくりお話したい時や相談したい時はスクールカウンセラーに予約してください。スクールカウンセラーが不在の時には、先生方に、学年・組・名前を伝えて、予約してもらってください。

保護者の皆さま

お子さんについて、気になることや困っていることなど、気軽にご相談ください。

相談時間は30分～50分間、スクールカウンセラー勤務日の8時45分～16時までです。

あらかじめ、電話などでご予約ください。スクールカウンセラーが不在でも学校に電話いただければ予約できます。希望の日時と学年・組・名前・連絡先をお伝えください。

予約がなくても、当日空いていれば、お話をさせていただきます。学校にお越しの際には、気軽に声をかけてください。また、電話でもご相談いただくことができます。

<スクールカウンセラーの来校日>

(基本月曜日が、火曜日と金曜日はです)

(出張などにより変更の可能性もありますので、ご了承ください)

9月 3日(火) 6日(金) 9日(月) 10日(火) 13日(金)
17日(火) 20日(金) 24日(火) 27日(金) 30日(月)

10月 4日(金) 7日(月) 8日(火) 11日(金) 15日(火)
18日(金) 21日(月) 22日(火) 25日(金) 28日(月)
29日(火)

11月 5日(火) 8日(金) 11日(月) 12日(火) 15日(金)
18日(月) 19日(火) 22日(金) 25日(月) 26日(火)
29日(金)

12月 2日(月) 3日(火) 6日(金) 9日(月) 10日(火)
13日(金) 16日(月) 17日(火) 20日(金) 24日(火)

★秘密は守ります。安心して相談してください。保護者の方の相談も承っております。