

教育相談だより 春号

令和6年4月30日
学校安全・体育課 教育相談係
第1号

ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度が始まりましたね。輝く青春の日々を大いにエンジョイしてほしいと思います。

さてきょうは幸せホルモンといわれるセロトニンについて少し話をしたいと思います。最近話題になっているので聞いたことがある人も多いかと思います。セロトニンは、分泌されることにより脳の過剰な興奮や不安を抑え心身をリラックスさせる効果があり、また快眠・適度な食欲を促し、緊張や怒り、焦りなどの感情を抑制する作用があります。

そのような心身の万能薬ともいえるセロトニンを体内に増やすことが自分でできたらいいと思いませんか？ きょうはその方法をお伝えしましょう。

1. 1日に15分程度日光を浴びる
2. 規則正しい生活習慣を送ること
3. ストレスを避ける、または溜めない（発散する）
4. 軽い運動を行う
5. 赤身の魚、乳製品、豆類、ナッツ類、バナナを積極的に摂る
6. 睡眠不足にならないようにする

上記のうち1は通学時に自然に行えているのではないのでしょうか。皆さんの高校は素晴らしい環境の中にあり、本当にラッキーだと思います。そして2から6までについては、セロトニンを増やすために自分で日々少しずつ心がけてみましょう。いつしか習慣化されるといいですね。そうして今年度、楽しい高校生活を送ってほしいと思います。

スクールカウンセラー

筏（いかだ） 真理 先生

（公認心理師、国家資格キャリアコンサルタント、産業カウンセラー）



教育相談担当の尾崎（おさき）です。家庭科の授業を担当しています。

みなさん、何かあったわけではないけど、頭の中やこころがぐるぐるして自分のことがわからなくなってしまうことってありませんか？ そんなとき、誰かに話を聞いてもらったら小さな灯り発見かも。うまく話せなくても大丈夫。お気軽に😊

みなさん、こんにちは。教育相談担当の高森です。私のことを少し紹介します。

私は京都市で生まれ、平等院鳳凰堂があるところで育ちました。山口県へは15年くらい前に来ましたが、関西弁は抜けません。

教育相談と聞くとなんとなく構えてしまうかもしれませんが、色々な話を気軽にしに来てください。悩みに大きいも小さいもありません。どんなことでも聞かせてください。悩みじゃなくても愚痴や困っていること、とにかく聞いてほしいこと、友達が休みで昼休み寂しいなとかなんでもOK。私はお話を聞くのも、お話をするのも大好きなので、気軽に会いに来てください。

教育相談室の場所

階段		教育相談室
進路指導室		ガイダンス室
		生徒指導室
中庭		職員室

昼休み開放しています！
尾崎先生や高森先生がいます！



カウンセリングの申し込み

生徒→担任、養護教諭、教育相談担当の教員等を通じて申し込む

保護者→①担任を通じて電話で申し込む

②本校教育相談担当者へ電話で申し込む

0827-31-6155 (岩国総合高校 担当者 高森・尾崎)

*できるだけ、前日17時頃までに申し込んでください。

来校日→5/8(水)、5/29(水)、6/19(水)、7/10(水)、9/11(水)、10/9(水)、
11/20(水)、12/11(水)、1/15(水)、2/19(水)

学校以外で相談できるところ

子どもと親のサポートセンター・ふれあい教育センター (やまぐち総合教育支援センター内)

電話相談 土・日・祝日を除いて、月～金 8:30～17:15

○ふれあい総合テレホン 083-087-1240

○24時間子どもSOSダイヤル いじめ・暴力・交友関係など

0120-0-78310

○ヤングテレホン岩国 0120-22-7830

○思春期ほっとダイヤル 0835-24-1140