

相談室だより

NO. 1

令和7年5月23日

スクールカウンセラーの千葉 久美子です！

出身：石巻市(人生のほとんどを石巻で過ごしています)
高校の養護教諭を長年続けてきましたが、「心」と
「身体」が繋がっていることをもっと学びたいと思い
勉強を続けてきました。現在は宮城学院女子大学で
養護教諭養成の仕事をしています。

趣味：書道・野菜作り(ほとんど自給自足！)・料理

ひとこと：古川工業高校のみなさん！いつも元気な挨拶でお迎えいただき、
ありがとうございます。私の孫も高校生です。(年齢バレバレで
す！)少しでも皆さんのお力になれば嬉しいです。どうぞよろし
くお願いします！



みなさんゴールデンウィークはどう過ごしていましたか？部活が盛んな学校なので忙しくしたり、家族でどこかへ出かけたり、たくさんゲームをしたりなどいろいろだと思います。この時期は疲れが溜まりやすい時期でもあるので、上手に対処していく必要があります。 ➡ 裏面「5月病」予防方法の伝授

新しい環境の中で
緊張が続く



連休でその緊張の
糸が切れる



連休後、心身の
不調が現れる



睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換する
(ストレス解消)



誰かに相談したり
助けてもらう



5 月病予防のために…**質**の良い睡眠をとる！

睡眠不足度チェックリスト 当てはまる ☐ に✓を付けてみよう！

- ☐ 起床時は、音の大きな目覚まし時計が必要。(あるいは必ず誰かに起こしてもらっている。)
- ☐ 朝、起床から出るまで苦勞する。
- ☐ 目覚まし時計の音に気づかず、時々そのまま眠ることがある。(あるいは起こされてもなかなか起きない)
- ☐ 週末などの休みの日はいつもより2時間以上長く眠る。
- ☐ 時々、以前よりも気力が無いと感じる。
- ☐ 時々、知らないうちに居眠りをしている。
- ☐ テレビを見たり、本を読んだりしているときに非常に眠くなったり、居眠りしたりすることがある。
- ☐ 電車、バスなどに1時間以上乗車すると非常に眠くなったり、居眠りしたりすることがある。
- ☐ 多めの昼食をとった後、いつも非常に眠くなったり、居眠りしたりすることがある。
- ☐ 何らかの集まりや講演会、会議の最中に眠くなることが多い。

- A. 2個以下 だいたい適切な睡眠時間が確保できている
- B. 3～6 個 睡眠時間不足の傾向があり、注意力散漫になりがち
- C. 7～9個 かなりの睡眠不足で、授業に集中することが難しい
- D. 10個 深刻な睡眠不足の状態

(大阪がん循環器病予防センターHP より)



- ・起きる時間をそろえる ・朝起きて日を浴びる(メラトニンが分泌される)
- ・お風呂に入る(ぬるま湯 38℃～40℃)
- ・寝る最低1時間前はブルーライトを浴びない(2 時間前が理想)
- ・食事は寝る2時間前に済ませる
- ・寝室の環境を整える(温度 20℃、湿度 40～70%、自分に合った寝具)
- ・ゆっくりストレッチ ・リラックスする(アロマ、音楽等)