

相談室だより No.3

令和8年9月10日発行

文京区立本郷台中学校相談室



日常生活を振り返る

夏休みが終わり、2 学期が始まりました。夏休みはどのように過ごしていましたか。休みの期間は日常生活とは異なるリズムで過ごしがちですが、少しずつ元のリズムへと整えていくことが大切です。そこで、今回は日常生活を振り返ってみましょう。

日常生活を 5 点から振り返ってみましょう。第一に、運動です。運動をすると、日々の生活において喜びを感じる能力が高まるそうです。第二に、睡眠です。睡眠時間が足りないと気分が落ち込みやすくなるなど、心と体にさまざまな影響があります。第三に、栄養です。食事等で栄養をとることが体だけでなく、心にも影響を与えます。第四に、日課です。繰り返し行うことは安心感をもたらします。最後に、人とのつながりです。良い人間関係は体と心の健康を保つ上で大切です。



以上の 5 点は基本的なことです。日常生活を送る上でどれも大切なのです。また、5 点いずれも継続していくことが必要ですが、どんなことも完璧に行おうとすると、かえって続けることが難しくなるので、まずはできる範囲で少しずつ取り戻していくことが大切です。

毎日、勉強や部活動等で忙しいとは思いますが、自分の力を最大限に発揮するためにも、日常生活を見直してみましょう。相談室では、日常生活等ついて、一緒に考えることができます。気軽に来室してください。

参考文献 ジュリー・スミス 『一番大切なのに誰も教えてくれないメンタルマネジメント大全』
河出書房新社 2023

2 学期からは放課後も相談室でお話ができるようになります。
相談室利用の方法は裏面の通りです。ぜひ気軽に利用してください。

相談室利用について

Q. どこにあるの？

A. 多目的棟の図書館の向かい（かけはしルームの隣）にあります

Q. いつ利用できるの？

A. 月・火・木曜日に開室しています。

昼休み、放課後は自由に来室してください。

「面接中」の表示がある場合は、必ずノックしてください。

Q. どんな時に行っていいの？

A. 困り事、考えたいことがある時はもちろん、気分転換したい時にも利用できます。一人でも、友達を誘って一緒に来るのでもどちらでも大丈夫です。気軽に来てください。

保護者の皆さまへ

相談室では、保護者の皆さまからのご相談にも応じています。

お子様についてご心配なことがありましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。

スクールカウンセラー 碓井(月・木)、増田(火)

相談室直通電話:03—3811—2661

本郷台中学校(代表):03—3811—2571