相談室だより

2026(令和8)年10月　第3号

スクールカウンセラー　藤井　明子

桜本中学校の皆さん

10月に入り、朝夕の涼しさや木々の色づきなど、秋の気配が感じられる季節になりました。

学校生活では、日々の学習や行事、友人との関わりなど、さまざまな経験を重ねながら過ごしていることと思います。充実した毎日を送る一方で、夏の疲れが出たり、気温の変化に体調を崩したり、気持ちが不安定になったりすることもある時期です。

そんな時は、一人で抱え込まず、ぜひ相談室を利用してください。悩みや困りごとはもちろん、ちょっとした気持ちの整理や、誰かと話すことで楽になることもあります。どんな小さなことでも大丈夫ですので、いつでも気軽に声をかけてください。

相談室だよりでは、心の健康に関する情報や、学校生活をより良くするためのヒントをお届けしています。今回は、「デジタルデトックス」についてお知らせします。

相談室開室日



10月

日	月	火	水	木	金	土
				①	2	3
4	5	6	⑦	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	㉑	22	23	24
25	25	27	㉘	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	④	5	6	7
8	9	10	⑪	12	13	14
15	16	17	⑱	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	②	3	4	5
6	7	8	⑨	10	11	12
13	14	15	⑯	17	18	19
20	21	22	㉓	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	⑬	14	15	16
17	18	19	⑳	21	22	23
24	25	26	㉗	28	29	30

秋の夜長に見直そう！

「デジタルデトックス」と睡眠習慣

秋は夜が長くなり、読書や趣味など、自分の時間を楽しむのにぴったりの季節です。一方で、ついついスマートフォンやゲーム、動画などに夢中になり、気付いたら寝る時間が遅くなっていた…ということはありませんか？

睡眠は、体の疲れを取るだけでなく、心を整えたり、記憶を整理したりする大切な時間です。しかし、寝る直前までスマートフォンなどの画面を見ると、脳が刺激を受けて眠りに入りにくくなったり、睡眠の質が低下したりすることがあります。

そこでおすすめなのが「デジタルデトックス」です。デジタルデトックスとは、スマートフォンやゲームなどのデジタル機器から少し離れる時間を作ることです。

例えば、

- 寝る30分前からはスマートフォンを見ない
- 読書や音楽など、画面を使わない時間を楽しむ

など、できることから始めてみましょう。

デジタル機器と上手につき合い、質のよい睡眠をとることで、朝の目覚めがよくなったり、集中力が高まったり、気持ちが安定しやすくなったりします。

秋の夜長を、自分の心と体を休ませる時間にしてみませんか？

☆ 保護者の皆様へ ☆

朝夕の気温が下がり、心身ともに疲れが出やすい時期になりました。ご家庭でお子様の様子について気になることや心配なことがありましたら、お気軽にスクールカウンセラーまでご相談ください。相談室では生徒の皆さんだけではなく、保護者の皆様からのご相談もお受けしています。お電話でのご相談もお受けしています。

相談室の場所：　西階段から3階に上がった右手、エレベーターの向いにあります。

相談時間：　毎週水曜日　9:30～16:00　＊曜日時間は変更になることもあります。
相談予約が入っていない時は、お昼休みも開放しています。

相談申し込み方法

- 担任の先生を通して申し込む
- 直接カウンセラーに申し込む

桜本中学校電話番号　044-288-7188
相談室直通電話番号　044-288-9240

一人で悩まないで、気軽に話しに来てくださいね。

お電話でのご相談もお受けしています。