

# スクールカウンセラー便り 1月号



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。<m(\_)\_m>さて、みなさんは、スケジュール管理や、課題の管理をどのようにしていますか？学校の課題、部活の練習や試合、お友達との約束…予定は日々増え、それぞれに必要な準備や連絡など、とても頭で憶えきれるものではありません。手帳やノートに書き込むという歴史ある方法は大変有効です。また、スマホやタブレット、パソコンで使える便利なアプリも沢山開発されています。ざっと検索しただけでも、「タスク管理を最も簡単にするアプリ」「今何をやるべきか、明確にするタスク管理ツール」など続々と出てきます。一方、健康管理アプリというものもあります。こちらは「食事」「睡眠」「運動」など記録していくものです。

タスク管理アプリと健康管理アプリを駆使して、自分に合った生活を探し、上手くいっている人からお話を伺いました。A 氏には気分と体調の波が大きく、一気に仕事が進む時期と、無気力になって動けない時期があります。気分と体調の波はどうしようもないと諦めていましたが、両アプリのモニターに参加して重要な変化が訪れました。彼は、毎日、①メンタルの上/中/下；②仕事の満足度の高/中/低を記録し、アプリの数値との関連を探りました。すると、①メンタルの上/中/下に睡眠時間が大きく関係し、彼の場合は 11 時の就寝と 8 時間睡眠が最適だったと。②週 2 回の駆け足運動とメンタルの好調もある程度関係し、③仕事の満足度は、仕事量ではなくメンタルの上/中/下と関係していたとわかりました。彼は気分の波のしんどさを嫌というほど知っているので、「メンタルの安定」を優先して、睡眠時間の確保、週 2 日の駆け足運動を徹底したところ、この半年気分の波が小さくなり、仕事の振れ幅も小さくなっています。心身の状態の見える化は大事ですね。細野 SC

- ①6月より web 予約に移行しています。詳細は 5 月 28 日の BLEND 発信をご参照ください。  
②開室時間は、水曜日、11:00-18:00 です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、「対面」「電話」「ZOOM」のうち、ご希望の相談の種類を必ずお伝えください。

【対面による相談】50 分まで

相談室の場所は道しるべ3階にあります。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点からご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。

【電話での相談】30 分まで(事務局の電話受け付けは17時までとなります。)

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

【Zoom での相談】40 分まで 40 分になりますと自動的に ZOOM の接続が切れます。

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に職員よりお伝えしました相談予約日時を書いてください。

当日までに Zoom の招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoom にお入りください。