



# 相談室便り 7月号



安方中学校のみなさん、こんにちは。そして、定期テストお疲れさまでした！いよいよ待ちに待った夏休みですね。この夏やりたいことや目標は決まりましたでしょうか？ただ、ある程度はリフレッシュの期間にするのもまた大事ですね。それでは、また夏休み明けにみなさんに会えることを楽しみにしていますね。



## 認知シャッフル睡眠法

夏休みはどうしても生活習慣が乱れがちになります。なかなか寝付けない夜に、私も実際に活用している睡眠法を紹介します。

認知シャッフル睡眠法とは、ランダムな単語の映像を数秒おきに思い浮かべる睡眠法です。

### ① まずはネガティブではない適当な単語を思い浮かべます

「なつやすみ」と一つ目の単語を思い浮かべたら、一文字目をとって「なす」→「ナイフ」と映像を思い浮かべていきます。（この時なるべく関連させない単語を思い浮かべることがコツです）

### ② 続いて二文字目から始まる単語を思い浮かべます。

「なつやすみ」なので次は「つ」ですね。あとはやり方は同じです。気づくと途中で寝落ちしています。

単語を考えるのもめんどくさい人はYouTubeで「認知シャッフル睡眠法」と検索すると、ひたすら単語を読み上げる動画がありますので、それでも大丈夫です。



## 心が楽になる？漫画名言コーナー

「一つだけ教えておこう。君はこれから何度もつまづく」

（ドラえもんより ドラえもん）

皆さんご存じドラえもんからの抜粋です。のび太に対していったセリフですが、この後に「でも、その度に立ち直る強さももっているんだよ」と続きます。皆さんくらいの年齢で、全く取り返しのつかないことはあまりありません。うまくいかなくて当たり前と思ってチャレンジすることも大切かもしれません♪



待ちに待った夏休みですが、内閣府からも長期の休み明けは大きなプレッシャーや精神的動揺が生じやすいと指摘されています。また子どもの4人に1人が慢性的なストレスを抱えているという結果も調査により明らかになっています。ぜひ悩みは抱え込まずに、たいしたことない決めつけずに誰かに話してください。

### チャイルドライン

- ・18歳までの子どものための相談先です。
- ・相談した内容が、誰かに知られることはありません。


**受付時間**  
毎日…午後4時から午後9時

**電話番号**  
0120-99-7777

### 子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京

- ・相談対応時間  
月曜日～金曜日…午前9時から23時  
(受付は22時30分まで)  
土曜日・日曜日・祝日 9時から17時

・LINE公式アカウント名  
子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京



### 大田区立教育センター教育相談室

**受付時間**  
月曜日から金曜日 午前9時から午後7時  
土曜日、日曜日は午前9時から午後5時

- ・教育相談  
03-5748-1201
- ・子ども電話相談  
03-5748-1203
- ・子どもメール相談  
[kokoronowa@city.ota.tokyo.jp](mailto:kokoronowa@city.ota.tokyo.jp)

### キッズな大森

(子どもと家庭に関する総合相談)

- ・0歳から18歳未満の子どもや、その過程の抱える問題について相談できる窓口です。
- ・匿名での相談も受け付けています。

**相談時間**  
月曜日～金曜日…午前9時から午後6時  
土曜日……………午前9時半から午後6時

**電話番号**  
03-5753-7830

<9月より相談室も開室しております、ぜひご利用ください。>

9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

### ◆相談室の開室日

- 金田一 : ★
- 長島 : ●
- 郷 : ■

**相談室直通問い合わせ先 (03-3759-9354)**  
不在時には留守番電話になりますが、メッセージを残していただければ折り返しご連絡いたします。

\*カウンセラーの都合により、日程が変更になる場合があります。日程についてお問い合わせ頂けると幸いです。