



カウンセリングルームだより 9 月

2026年 9 月 16 日
成瀬台中スクールカウンセラー
川崎 直子・川上 舞子

夏休み明け、「朝起きられない」「体が重い」と感じることはありませんか？これは怠けや気持ちのゆるみではなく、思春期特有の「自律神経の乱れ」が関係しているかもしれません。

思春期は心身の急激な成長に自律神経の調整が追いつかず、朝「活動モード(交感神経)」へスムーズに切り替わらないことがあります。そんな時は、朝起きあがる前に、お布団の中で手足を動かしてみてください。その後、ゆっくりと体全体を起こしてみましょう。体が眠っている状態(副交感神経)から活動モード(交感神経)へ徐々に切り替わっていきます。また保護者の方は、すぐに起きてこないお子さんの様子を、気をもむこともあるかと存じます。「今、体が頑張っている時期なんだな～」と一旦受け止めて、本人の様子を見てあげてください。

単なる思春期の自律神経の乱れだけではなく、「起立性調節障害」などの体の病気が隠れている場合もあります。体からの SOS として見守り、お子さんの様子が気になる方は、遠慮なくスクールカウンセラーにご相談いただければと思います。



9月・10月のカウンセリングルーム開室日(火曜・金曜)

9月 1日(火)、8日(火)、15日(火)、29日(火)
4日(金)、11日(金)、17日(木)* *曜日(ようび)が違います

10月 6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)
1日(木)*、9日(金)、16日(金)、
21日(水)*、30日(金) *曜日(ようび)が違います

開室時間：火曜日 8時30分～17時00分 / 金曜日 8時50分～17時00分
直通電話042-720-6527 (出ない場合は学校042-728-6030 まで)

