



# スクールカウンセラーだより

## 明けましておめでとうございます

2026年、午年がスタートしました。午年は一般的に飛躍や前進を象徴し、成長や成功を願うのに最適な年とされています。特に2026年は「丙午(ひのえうま)」にあたり、情熱や変化を象徴する年とされています。2026年、みなさんの飛躍が楽しみです。今年もよろしくお願ひします。

### 夢と睡眠

みなさんは、どんな初夢を見ましたか?昔から「一富士二鷹三茄子」の夢を見ると縁起が良いと言われています。



相談室に来てくれる生徒から「怖い夢を見てしまう。」という相談を受けることがあります。睡眠中の脳で、その人が今まで見聞きしたことや体験したことの記憶が整理されるのですが、そのプロセスで再生されるのが夢です。悪夢は、ネガティブな情報を適切に処理してくれているのです。小さい子どもの頃の夢は、絵本やテレビなどに影響されやすい傾向がありますが、高校生以上になると、日常に近い夢を見るようになる傾向があります。

#### <いい夢を見るための方法>

①できる限り楽しいことを考えて眠りにつく。

②良い夢を見るトレーニングをする…目覚めてから、夢の結末を「こうだったらいいな」、「こうなれば良かったのに」というものに書き換えてしまう。



例えれば、熊に追いかける夢を見たら…

⇒熊と友達になってダンスをした(まるで「森のくまさん」の歌の歌詞みたいですね♪)

睡眠は、心身の健康に大きな影響を与えます。夢も味方にしてみてくださいね。

スクールカウンセラー 明石礼子 あかしれいこ

※悩みや疲れが出てきた時は、一人で抱え込まずに相談室(特別棟1階)を利用して下さい。

#### <カウンセリングの申し込み方法>

①担任の先生、又は教育相談室担当の城三奈先生、南直美先生や保健室の宮本陽子先生、福島万里先生、藤澤睦子先生に伝える。

②メモを相談室前のポスト(緑色)に入れる。(下の用紙でも、メモ用紙など何でもOK)

切り取り

<相談申し込み> HRN0 ( ) 氏名 ( )

希望日時、曜日などがありましたら、記入してください。

( )