

教育相談通信

No.2 令和8年7月17日発行
群馬県立渋川工業高校
生徒指導部 教育相談係



2026 あなたはどんな夏休みにしたいですか？

夏休み目前となりました！突然ですが、合い言葉「かきくけこ」↓をご存じですか。

「**か**(考える)**き**(企画する)**く**(工夫する)**け**(計画する)**こ**(行動する)」。

自分で「工夫」して良い夏休みにし、2学期も、学力・体力アップを目指してくださいね。

さて、学力や体力の土台となる、メンタル力。メンタル力アップのコツを3つご紹介します。

○朝の太陽光を浴びる。→ セロトニンという脳内物質が出て、夜自然に眠くなります。

良い睡眠を取って、全身をリフレッシュ！

○部活への参加や、週3回軽いランニングをする。家の仕事を積極的に手伝う。

→ 運動効果で、ぐっすり眠れ、美容や健康にも◎！

○デジタルデトックス。→ スマホ依存に陥らない。意識的に通知や閲覧時間を減らす。

目や脳が疲れたら、すぐにスマホから離れる。



自然のものや、紙の本など、実物を「見る」、「触る」、「聞く」、



「嗅覚を使う」、「味わう」など 五感を使う体験を大事にすることが大切です。

そして、もし、メンタル不調を感じたら、相談して下さいね！



相談先はこちらもおすすめです。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/> (厚生労働省 まもろうよこころ) →

<https://kokohiro.med.gunma-u.ac.jp/select/consult/>

(群馬大学小児科こころのひろば 県教委の中高生 LINE 相談も載っている。) →



あなたの気持ちをわかろうと一緒に考えてくれる大人はきっといます！