

スクールカウンセラーだより

令和3年6月号

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
保田 剛志
池田 花



梅雨に入り、むし暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。早いもので、期末考査も終わり、1学期もまとめの時期に入ってきています。試験の結果も返ってきて、それぞれの人が様々な気持ちを感じているのではないのでしょうか。一人では抱いきれない思いや家族や先生、友達には話にくい時もあるかもしれません。そんな時には、相談室に来てみてください。

◎相談の予約方法・相談できる時間

基本的に、生徒の相談は、休み時間・放課後となります。また、相談は予約している人が優先になります。予約方法は、カウンセラーだより4月号①か、相談室のドアの掲示をご確認ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

	7月	8・9月	10月
池田(火)	6日 13日	(8月) 31日 (9月) 7日 14日 28日	5日 12日 19日 26日
保田(木)	1日 8日 15日	(9月) 2日 9日 17日 (金) 30日	7日 13日 21日

～ココロと体をゆったりと休めるためのリラックス法～

長い1学期も残り一か月ほどになりました。6月には期末考査もあり、緊張することも多く疲れやすい日々だったのではないのでしょうか。むし暑い時は眠りにくい日も多く、疲れがたまっている人もいます。そこで、今月は“体と心を休めるためのリラックス法”について、自律神経の働きを含めて簡単にまとめてみました。

人の体は意識しなくても、心臓が動いたり食べ物を消化したりと、生きるための活動をしています。その働きをコントロールしているのが『自律神経』です。「アクティブに動く時は交感神経」が、「リラックスする時には副交感神経」が活発に活動します。交感神経が働くと、心臓の動きは速くなり、酸素が体にたくさん取り込まれ、アクティブに動くことができます。一方で、緊張することが多くて交感神経が活発な状態が続くと、体や心のバランスがくずれてしまいます。そこで「リラックスする時間(副交感神経の働きが高まっている時間)をうまく取り入れていくこと」が大切になります。

副交感神経を働かせるには

早めの行動・準備で余裕をつくろう	ぎりぎりの行動は緊張状態を高めます。
しっかり睡眠をとろう	睡眠中は副交感神経が働いています。
ゆっくり呼吸をしよう	鼻からゆっくり息を吸って、ゆっくりと吐き出すと、副交感神経が働いて緊張がゆるみます。
ぬるめのお湯(37℃～39℃)に10分以上つかろう	副交感神経が刺激されて心や体の緊張がほぐれます。