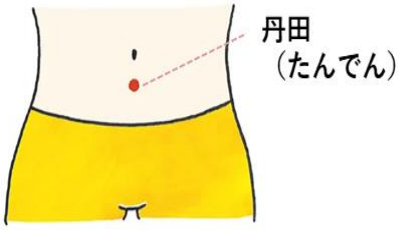
邑楽町立邑楽南中学校

第 5号
2022年度

こころの相談室便り

朝晩肌寒くなってきましたが、皆さんの体調はいかがですか？季節の変わり目で体調が少し重く感じたり、心配事があって食欲がなかなか出なかったり、元気が出なかったりするときには、お腹にあるツボ、丹田（たんでん）を両手で温めてみるとよいですよ。丹田は、古代中国の医学で健康と勇気を司るとされています。

丹田は体のほぼ中心にあり、具体的には、おへそに親指を当てて、ちょうど小指の下あたりにあります。または、両手を腹筋の辺りに当てて、仰向けに寝て、少し上半身を起こす腹筋運動をして下さい。腹筋が硬くなるのが分かります。その一番堅くなったところが丹田です。



なんだかスッキリしない気分の時は、丹田に両手を当てて温めてみてください。そうすると、内臓の働きが活発になり、エネルギー消費を高め、ホルモンバランスもアップするといわれています。寒い季節だけではなく、エアコンで冷える夏にも試すとよいみたいですよ。

また、心が動揺したときには、1日1回1分、両足をしっかり大地につけて立つ「グラウンディング」がおすすめです。グラウンディングは、

① 目を閉じ、足を肩幅にひらき、大地をしっかり踏みしめて立ちます。
② おへその下にある丹田に手のひらを当て、ゆっくり息を吸い、長く細く吐きます。
③ 目を閉じて、鼻からゆっくり大きく息を吸います。
④ ゆっくりお腹を凹ませながら、息を吐ききります。

このグラウンディングを2週間ほど続けると、体、感情、思考、呼吸が整い、自己肯定感が高まるといわれています。心が落ち着いて、不安やストレスを緩和し、自律神経を整えてくれるのです。心と体は互いに影響を及ぼしています。体に目を向けて整えることも、こころの栄養になることを覚えておいてくださいね。

～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～

不安に思うことや困ったことがあった場合には、事前に担任の先生を通してご連絡ください。

今後の勤務は、**11 月 24 日（木）、12 月 8 日（木）** です

（スクールカウンセラー　桂　明子）