邑楽町立邑楽南中学校

第 1号
2023年 5月

こころの相談室便り

今年度も邑楽南中学校でスクールカウンセラーをさせていただくことになりました、公認心理師の 桂（かつら） 明子（あきこ）です。

心理カウンセラーは、こころのケアを行う専門家です。学校生活などでみなさんが抱える悩みや困ったことが解決できるように、一緒に考えていきたいと思いますので、気がるに声をかけてくださいね！

新しい学年になり１か月が経とうとしていますが、学校生活はいかがですか？新しい環境で、知らずに緊張していた気持ちがゴールデンウイークのお休みでゆるまる人もいると思います。けれども、最近、なんだか気分がすぐれないなぁ、元気が出ないなぁ、と思っている人もいるのではないでしょうか。

今回は、「感情コントロールが身につく」、「実行力が高まる」、「主体性が高まる」、という効果のあるリラックス方法をお伝えしたいと思います。それは、

床にペタッとあおむけになって大の字になる ことです。

「疲れたなぁ」「もう、何もしたくないなぁ」という気分の時は、床にペタッと大の字になって寝転がってみてください。それだけで、心身を緩める副交感神経が優位になって、リラックスできます。精神を安定させる働きがあるというセロトニンも分泌され、感情のバランスを整えてくれます。

１分ほどボーっとしたら、ぐーっと腕と脚を伸ばして、背伸びの運動をします。

これで血流が改善し、やる気が戻ってくるはずです！

また、好きなものに触れるとリフレッシュしたり、リラックス効果があったり、本来の自分に戻ることができます。もし、好きな香りがあれば、お気に入りのアロマオイルの香りを嗅ぐのも効果的です。ラベンダーのアロマには副交感神経の働きを活発にし、リラックスさせる効果や不安を和らげる力があるといわれています。人間関係のイライラがあるときは、オレンジの香りがおすすめです。

好きな香りの中で、床に大の字になって、心と身体を整えて元気を取り戻してくださいね。

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

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。

スクールカウンセラーの勤務は、5 月 17 日（水）、6 月 15 日（木）です。

※先日お知らせした日程と変更になっています。