



## スクールカウンセラーだより[第7号]

2 学期も残りわずか。寒い日も増え、冬休みも近づいています。2 学期を振り返ると、たくさんの楽しいことがあったと思います。一方、音楽祭のような大きな行事や期末テストなど、心臓がドキドキしたり、不安や緊張を感じたりしたこともあるでしょう。今回は、こうした気持ちが生じる理由や、その対処法について考えます。

### 呼吸も心臓もゆったりと

皆さんは「自律神経」って聞いたことがあるかな? 「自律神経」の名前の由来は、意識しなくても自動的に体の状態を調整してくれる神経という意味だよ。私たちが意識しなくても呼吸ができたり、心臓がリズムよく鼓動しているのも「自律神経」のおかげなんだ。

この「自律神経」には、「交感神経」と「副交感神経」がある。「交感神経」は、私たちが活発に活動するのに必要な神経で、車のアクセルに例えられる。一方の「副交感神経」は、私たちが休息したり、回復したりするのに必要な神経で、車のブレーキに例えられる。私たちが心身ともに調子よく過ごすためには、この「交感神経」と「副交感神経」のバランスがとられていることが必要なんだ。

それでも、毎日の生活の中では、気持ちが落ち着かなくなって、緊張したり、イライラしたりする時だってある。こうした時には「交感神経」が活発に働きすぎていて、呼吸は浅くて早くなり、心臓もドキドキと早く打っている。こんな時に、気持ちを落ち着けるためにはどうすればいいんだろう?

1 つの方法は、長くて深い“ゆったり呼吸”を意識すること。なぜなら、ゆったりと深い呼吸をしている時は、「副交感神経」がしっかり機能して、「交感神経」の興奮にブレーキをかけてくれる。また、呼吸のリズムと心臓のリズムは連動していて、ゆったりと呼吸をしている時には、心臓もゆったりと鼓動するんだ。

・緊張やイライラが  
現れた!  
(交感神経優位)



・長くて深い“ゆったり呼吸”を意識!  
・「1・・・2・・・3・・・4・・・」とゆっくり数えながら息を吐く  
・また、「1・・・2・・・3・・・4・・・」とゆっくり数えながら息を吸う  
(副交感神経がブレーキをかける)



・心臓がゆっくり鼓動  
・気持ちが落ち着く  
(交感神経と副交感神経のバランスが取れる)

“ゆったり呼吸”のコツは、しっかり息を吐くこと。しっかり息を吐けば、自然に深く息を吸えるよ。こうした方法を試しても落ち着かない気持ちが続くなら、家族や先生、スクールカウンセラーに相談してね。

### ☆スクールカウンセラーに相談したい時☆

担任の先生、学年の先生、保健室の先生、職員室の先生などに伝えと、スクールカウンセラーとの相談の予約ができます。職員室などにいるスクールカウンセラーに直接伝えることでも予約できます。

保護者の皆様も、お子様のことで、  
困りごとや悩みごとがあればご相談下さい!

“相談室デー”もやってるよ!

スクールカウンセラー勤務日の昼休み  
(13:05~13:20)。場所は木の教室だよ。

#### 12月、1月の勤務

12/3(水) 田中	12/4(木) 朝比奈	12/5(金) 渡邊	12/10(水) 田中	12/11(木) 朝比奈	12/12(金) 渡邊
12/16(火) 渡邊	12/17(水) 田中	12/18(木) 朝比奈	12/23(火) 渡邊	12/24(水) 田中	
1/14(水) 田中	1/15(木) 朝比奈	1/16(金) 渡邊	1/21(水) 田中	1/22(木) 朝比奈	1/23(金) 渡邊
1/27(火) 渡邊	1/28(水) 田中	1/29(木) 朝比奈	1/30(金) 朝比奈		



それでは、第7号はこれでお願いします。

SC 田中・渡邊・朝比奈