

スクールカウンセラーだより

令和5年 9月 (No.2)

カウンセラーの栗栖です。2学期もよろしくお願いいたします。

今回のお便りは、「心と体」のお話です。

私たちは楽しいことや嬉しいことがあると、体が軽くなって笑顔になったり、声が明るくなったり、ごはんが美味しく感じたりすることがありますね。

反対に、いやなことや緊張することがあると、心臓がバクバクして体がカチコチになったり、よく眠れなかったりします。いわゆるストレスがあるときですね。心の変化は体に表れます。心と体をつないでいるものを自律神経と呼びます。

自律神経を整えよう

自律神経には2種類あります。

①リラックス担当の自律神経（副交感神経といいます）と
②アクティブ担当の自律神経（交感神経といいます）です。
この2つは交代しながら心と体を動かしたり休ませたりしています。

この頃、副交感神経が上手く使えない人が増えている気がします。交感神経ばかりフル回転でアクセル踏みっぱなしの状態が長く続くと、神経が休まらず、心と体にも影響が出ます。スマホやゲームで夜更かししていませんか？緊張しやすくいつも体に力が入っていませんか？だるい、集中できない、いらいらする、楽しめない、などが気になったら、神経が疲れているのかもしれません。

改善には安心できる場所と、睡眠、運動がカギです。これは気休めではありません！自律神経に直結しているからこそ効果はありますよ。

良い眠りのためのヒント

寝る30分までにゲーム、
TV、スマホOFF

運動が苦手な子も休み時間は外に出て歩いてみたり、体育の準備体操をしっかりと行ったりする。

疲れた時や寝る前、緊張した時のストレッチ

1. 両手をグーと力をいれてにぎる
 2. 肩を上にあげて5秒そのままキープ
 3. 一気に力をめいてだらーんとする
- 1～3を3セットしてみましょう。

目をぎゅっとつむる。そのまま、口をタコのようにして顔の中心に力をいれて。5秒。一気に顔の力をめいて。

♪他に、ダンス・カラオケ・素振り、自転車、口笛などもいいですね

予約について

ご連絡の際に、「スクールカウンセラーとの面談希望」とお伝え下さい。

来校日：毎月一回（木曜日）

9/28、10/26、11/30、1/11

面談時間は一回60分です。

10時～16時の中で予約可能なお時間をご案内いたします。

藤久保小学校（教頭） 049-258-0555

お子様の心・体、お家の方の心配されていること等
お話してみませんか？