

スクールカウンセラー便り

令和2年7月

山田 叔子

梅雨の合間にこの夏初めてセミの声を耳にしました。

気がつけば、いつの間にか毎分ごとに更新される情報に絶えずアクセスして生活することが当たり前の日常となっていたころでした。テレビを消し、ネット回線をオフにして外の景色に目を移した時、梅雨の合間に聞こえてきたのは、この夏初めて聞いた元気なセミの声でした。

そして、少しの時間目を閉じて深呼吸していると、遠くから無邪気な子どもたちの遊ぶ声や、小鳥のさえずりが心地よく耳に入ってきます・・・。

ストレスを感じたら・・・

① ストレスを感じたら、その時間をストップして、気分転換してみましよう

【タイムストップ】と言います

「タイムストップ」とは、ストレスを感じた時、その時間をストップしてみるやり方です。

例えば、嫌なことをずっと考えてしまうとき、交感神経（緊張や活動するときに働く）が活発になってしまい心身は疲れてしまいます。こんな時には**嫌なことを考えることを止めて、おもしろ動画やほっこりするモブモブ動画**を見たりするのも良いでしょう。

声に出して笑えるくらいがちょうどいいのです。

② **【スローダウン】**でいきましょう

「スローダウン」とは、動きや話す速度を落として、気持ちを落ち着かせる方法です。ゆっくり話すと副交感神経（リラックスしているときに働く）が優位になります。

例えば、早口なときや誰かに攻撃されているときには人は早く動こうとして、交感神経が活発になってきます。

③ **腹式呼吸のすすめーリラックスした状態を作り、血流を全身にいきわたらせる呼吸法です。**

※ コツはおなかを意識しながら吸って、息をたっぷり吐き切ること！

相談日 金曜日(10時～16時)

7月 : 3日 10日 31日

8月 : 7日 21日 28日



だれしも
がんばっても、がんばれない時があります。
立ち止まって小休止してもいいのです。
またいつからでも始めればいいのですから。