



1月

28日(月) 東キャンパス

2月

5日(火) 西キャンパス

6日(水) 東キャンパス

12日(火) 西キャンパス

13日(水) 東キャンパス

26日(火) 西キャンパス

27日(水) 東キャンパス

申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生へ



カウンセリングルーム便り

泉が岡



No.6

平成31年1月2日
宮城県塩釜高等学校

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

冬の外気は、ひときわすがすがしく、澄んでいますね。寒いけれど、そっと窓を開けて、すーっと外の空気を吸い込んで、ふーっと体の中の空気を外に吐き出してみしましょう。足が地について、凛とした気持ち、落ち着いた気持ちになるでしょう？

「落ち着いた気持ち」「落ち着き感」はだれもが持っている気持ちで、「落ち着き感」に気づくと、難しいいろいろなことを解決しようと視野が広がってきます。あなたはどのようにしていると「落ち着き感」に気づきますか？

イヤなことがあったり、ストレスがたまったりして、心が疲れているとき、どんよりした気分になったり、イライラがおさまらなかったり、気持ちが安定しないとき、・・・こんな気持ちから抜け出したい、と思ったら・・・

「笑いましょう」・・・怒りや恐怖を感じたとき、体内では、アドレナリン、ノルアドレナリンというホルモンが出て、怒りや恐怖と戦う体制を作ります。しかし、これらのホルモンは猛毒性があるので、いつまでも残しておくとは体によくありません。この残ったホルモンを、すばやく片付けるものが脳内モルヒネ「エンドルフィン」です。「笑う」ことで分泌され、体にも無害です。気持ちを和らげてくれます。ストレスを感じるときも、友達とおしゃべりしたり、面白い本を読んだりしてたっぷり笑うと、頭がすっきり、新しいアイデアも浮かぶかもしれません。鏡の前で、意識的に「笑顔」を作ったときも、効果があります。

「泣きましょう」・・・泣いたらすっきりした、という経験をしたことはありませんか？涙は自律神経と大きな関係があり、ストレス物質を体の中から排出するために重要な働きをしています。ストレスがたまったとき、泣ける小説を読んだり、泣ける映画を見たりして思いっきり涙を出すことも、効果があります。

「深呼吸しましょう」・・・緊張した状態では呼吸が浅くなり、脳や体に十分に酸素がいかなくなるといわれています。思い通りにいかずにイライラするとき、イライラが暴走して、すべてがコントロール不能になる前に、深呼吸しましょう。イヤな気分を呑み込まれたままではではなく、「よし、気分を変えよう！」と自分で決めて立ち止まり、深呼吸してみましょう。体に新鮮な空気を入れることも効果があります。

「落ち着き感」は、気分転換、ストレス解消、リラックス、・・・このようなときに、気づきます。ことしも、いろいろな経験をしていくなかで、「落ち着き感」を持ち直しながら、よい一年にしていけますようにと願っています。

カウンセリングのご案内 保護者の皆様からの相談もお受けしています。ご利用ください。

★時間・場所

東キャンパス 10:50~16:20 相談室(1階校長室隣)

西キャンパス 9:50~16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所は変更になる場合があります。

★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188

(西) Tel 022-362-1011

