

# 教育相談だより

第3号

2014年6月

発行責任者 森 昌子



梅雨の時期となりました。今年は、5月末に大分県も梅雨入りをしました。その後寒くなったり、暑くなったり、気温差を感じる日々でしたね。

最近になって、梅雨らしい雨の日々が続いています。校内も少しじめじめしている感じがします。雨は動植物にとって必要だとは思いますが、なんとなくこの頃はからっと晴れた太陽も恋しいものです。晴れた日は教室の窓や渡り廊下から別府湾や高崎山、時には大分まで見える青山高校。青い山や海、空を早く見たいものです。

さて、6月初めのことです。職員室前のポスト『相談箱』に一枚の手紙が入っていました。生徒からの相談かな、と思って開いてみました。その手紙は教育実習生宛てでした。「〇〇先生、早く本当の先生になってよ!」と書かれていました。

そして、一緒に先生と部活動をしたい、と。教育実習生へその手紙をわたしました。

本来なら悩みごとや相談したいことがあれば、そっと入れてもらうように設置したポストですが、人を喜ばせる、励ましてくれる手紙が入っていました。にこっとした笑顔を見せてくれた実習生に、こちらも元気をもらいました。

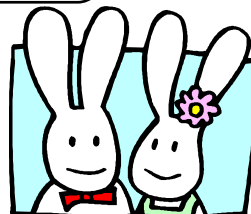
## スクールカウンセラー・安達輝久先生の来校日

6月26日(木)

7月3日、10日、17日、24日

相談箱(ポスト)のある場所にも、来校日を掲示しています。

安達先生のカウンセリングを希望する人は、担任の先生か学年の教育相談担当の先生(1年・岡 2年・鈴木 3年・安達)、もしくは担当 森までお知らせください。



## カウンセラー・安達輝久先生からのお便りです

### 「私」にもっと注目を

皆さんこんにちは、「私」の名前は「副交感神経」といいます。

私は「兄」の「交感神経」と共に、人の体の中で24時間働いています。兄の交感神経の役割は、血流、血圧、心拍等を活性化し身体を活動的にします。反対に私、副交感神経は「安静と回復」をもたらす働きをします。兄は主に日中に、私は夜間に活発になりますが、どちらも人は意識していません。だから自律神経と呼ばれています。お腹が満腹になると眠くなるのは私の働きです。

怒ったり、興奮したり、イライラしたりするのは兄が働き過ぎている時です。この状態が続くと心にも体にも不調を来します。ストレスの多い現代社会では、心身の調子を整えるためにもっと私を働かしてくれたいのにといつも思っています。

ストレスを解消したいと思うのであれば、いかにうまく私を使うかがポイントです。

①体を使う方法と ②心を使う方法があります。

簡単に何時でも出来る方法を一つずつ紹介します。

①呼吸法

肩の力を抜いて椅子に軽く座り、背をまっすぐ伸ばします。1・2・3と数えながら、鼻から息を吸います。4・5で息を止めて、口をすぼめて6・7・8と15くらいまでゆっくりと口から吐きます。これを3回ほど繰り返します。

受験会場で緊張しそうな時、カッとなって腹が立ちそうな時、不安で頭の中が真っ白になった時、イライラする時、夜寝る前等、気持ちを静めたいときにすると効果があります。

②ほっと法

心がほっとするようなことを、何でもやってみます。

- ・空、海、山、雲、木、草、花、葉、小動物...などをぼんやり眺めて「あゝ、いいなあ」とつぶやいてみます。
- ・楽しかった経験、うれしかったこと、自分でやり遂げたこと、楽しみなこと...などを思い出しながら、何がよかったのか考えてみます。
- ・涙が出るほど感動するような体験をします。映画、テレビ、ラジオ、音楽、本、スポーツ...などで、「ああ、凄い」と思うほど感動すると涙が出ます。感動の涙は副交感神経が働いて出るのです。その後は、気持ちがすっきりして、前向きな気持ちが起こります。

心身に不調を感じた時は、私のことを思い出してください。そして大いに使ってください。