



相談室便り

令和 2 年 10 月 27 日（火）

相談室だより第 2 号

練馬区立石神井中学校相談室

発行：教育相談委員会

秋の深まりを感じる気候になりました。暑い夏から寒い冬への以降期である秋は、精神的にブルーになりがちです。また、新型コロナウイルス感染症対策をいつもしている現在、ストレスが重なることも多いのではないのでしょうか？そうした生活をしていると落ち込みやすくなります。そこで今回は、そんなブルーな心を安らかにする方法をご紹介します。

「人間は感情の動物」とよくいいますが、あるお医者さんは、「悲しいから泣くのではない」「泣くから悲しいのだ」、つまり、「体が感情を作るのだ」と言っています。実際に、「笑うふりをするだけで楽しくなる」という実験結果もあるそうです。これは、笑顔をつくっているうちに、表情筋の変化を脳が感知して、ほんとうに「おかしさ」を感じさせるからなのとか。別の実験でも、「不安、緊張、怒りなどのストレス状態では、人の心拍数は 100 前後と平均より高くなるが、笑うとそれが急減して 60～70 台にまで低くなる」という結果が出ています。つまり、『笑う』ことにより、ストレス状態が緩和されるということです。その秘密の一つが酸素とりこみ量の増大です。笑っている間は横隔膜が激しく持ち上がり、笑い終わると深く息を吸い込み横隔膜が下がります。つまり、大きな腹式呼吸をしていることになります。腹式呼吸は心身をリラックスさせると言われています。そう言われてみれば、たくさん笑ったあとは妙にスッキリしたり、気分が晴れたりしますよね。という訳で、「気分が沈むなあ・・・」というときこそ笑うことをお勧めしたいのですが、「気分が沈んでいるときに笑えるか！」という方は、まずはつくり笑顔を試してみてください。

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーならびに心のふれあい相談員は、保護者の皆様のご相談も承っております。思春期のお子さんのことや子育てのことなど、色々と迷われることもあるかと思います。おひとりで考えてもなかなか解決策が生まれないときに、カウンセラーやふれあい相談員にお話しいただくことで、別の視点から問題を捉えることができたり、解決策が見えてきたりすることもあります。どうぞお気軽にご相談ください。

相談方法ですが、詳細は「相談予約の方法」の欄をご覧くださいと思いますが、原則予約制になります。ただし、急ぎ相談したいという場合もあるかと思うので、その際は相談室直通の携帯電話にお電話をしていただき、直接予約を取っていただければと思います。今後とも何卒宜しく願いいたします。

◆相談日のお知らせ（1学期）◆

〈スクールカウンセラー〉

▼守谷 賢二

（原則水曜日の 9：30～18：00）

10月 21,28日・11月 4,11,18,25日
12月 2,9,16,23日・1月 13,20,27日
2月 10,17,24日・3月 3,10,24日

▼谷 明子

（原則月曜日の 10：15～18：45）

10月 24日・11月 2,9,16,30日
12月 7,14,21日・1月 18,25日
2月 1,8,15,22日・3月 1,8,15,22日

〈心のふれあい相談員〉

▼木工本 美智子（心のふれあい相談員）

（原則火曜日と木曜日の 9：00～15：00）

10月 22,27,29日・11月 5,10,17,19,24,26日・12月 1,3,8,10,15,17,22,24日
1月 12,14,19,21,26,28日・2月 2,4,9,11,16,18,23日・3月 2,4,9,11,16,18日

★相談予約の方法★

- ①生徒の皆さんは、相談室に直接来るか、担任の先生等に伝えて予約をしてください。
②保護者の方は、相談室直通の携帯電話にご連絡ください。もちろん、担任の先生等を通して予約することも可能です。

相 談 室 の 紹 介

・場所：校舎1階 教育相談室

・相談員

- スクールカウンセラー 守谷 賢二 （水曜日 9：30～18：00）
谷 明子 （月曜日 10：15～18：45）
○心のふれあい相談員 木工本 美智子（火・木曜日 9：00～15：00）

・相談室直通電話

090-4931-8687（相談室の開室日のみつながります）

