



相談室だより

第5号

令和7年9月4日

練馬区立谷原中学校相談室

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。生活のリズムを崩さないよう、体調を整えて有意義な毎日を送っていきましょう。

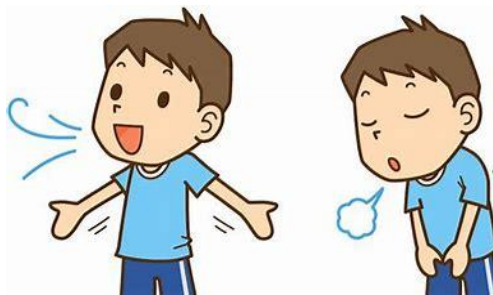
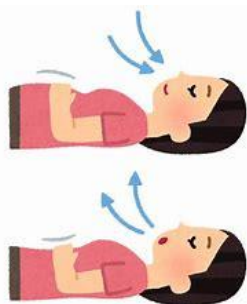
ホメオスタシスという言葉聞いたことはありますか。ホメオスタシスとは、体内環境を一定に保とうとする自律神経系のはたらきのことです。例えば、体温が高くなった場合、からだは通常の体温に戻そうと発汗作用が起こり、さらに「冷たいものを食べたい、飲みたい」という欲求も生じてきます。

自律神経系には、交感神経系と副交感神経系の二種類があります。交感神経は、主に体が危機的な状態ではたらきます。呼吸や心拍数、血圧が上がり、体が活性化されます。一方、消化器の機能が低下することにより、腹痛が起こることがあります。大事な場面で緊張して心臓がドキドキしたり、お腹が痛くなったりするのはそのためです。

これに対して副交感神経は、主に休息の場面ではたらきます。消化器のはたらきを良くして、エネルギーを吸収しやすくします。また、呼吸数や血液循環を抑えることで、休息に適した状態を作ります。

交換神経と副交感神経がバランス良く働いている状態が理想とされますが、忙しい毎日を送っていると、交感神経に偏ることが多くなります。そこで大事なことは、自律神経系を適切にコントロールすることです。休憩するときや家で過ごすときは、意識してリラックスできるように、ゆっくりした時間をもつことが大切です。好きなことをするのももちろん良いですが、例えば、意識して呼吸を整える「呼吸法」など試してみてもはどうでしょう。

【意識的な「腹式呼吸法」】



☆寝転んでいても、座ったままでもOKです！

☆鼻からゆっくり息を吸い込み（約4秒）、口からゆっくり息を吐き出します（約8秒）。

☆吸うときにお腹が膨らむことを意識し、吐くときはお腹をへこませます。

☆5回～10回ほど繰り返しましょう。

☆悩み事や不安なことが頭に浮かんでも、冷静に受け止め、再び呼吸に集中しましょう。

★9・10月相談室開室日★

9 月

月	火	水	木	金
1 ☆	2 ☆	3	4 ○	5
8	9 ☆	10	11 ○	12
15	16 ☆	17	18	19
22 ☆	23	24	25 ○	26
29 ☆	30 ☆			

10 月

月	火	水	木	金
		1	2 ○	3
6 ☆	7 ☆	8	9 ○	10
13	14 ☆	15	16 ○	17
20 ☆	21	22	23	24
27☆	28 ☆	29	30 ○	31

【木曜日】 スクールカウンセラー本岡陽子（9時～16時30分）

【月・火曜日】 心のふれあい相談員 井口祐子（10時～16時）

がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号（03-3995-8036）または、

②相談室直通番号（080-7798-2454）

※②の電話番号は「相談室開室日（原則 月・火・木曜日）」に

相談室優先番号になります。

生徒の皆さんへ

○昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。

原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方へ

○お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。

ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生に伝えてもらい、希望の日時をお伝えください。また、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通の番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。