



相談室だより

第5号

令和4年9月5日

練馬区立谷原中学校相談室

42日間の夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、生活リズムを崩さないよう体調を整えて、有意義な日々を過ごしていきましょう。

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**です。例えば、暑い日に体温が高くなると通常に戻そうと発汗作用が起こります。さらに「冷たいものが食べたい、飲みたい」という欲求もうまれます。

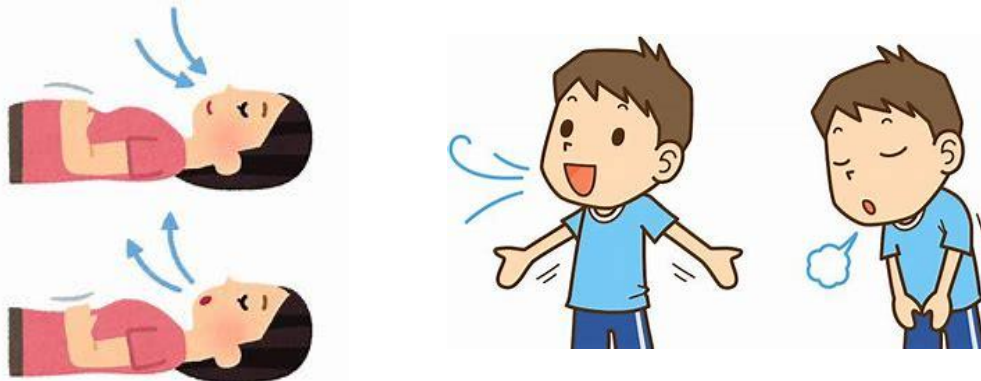
自律神経系には、**交感神経系**と**副交感神経系**の2種類があります。交感神経は、主に身体が危機的な状態ではたらきます。呼吸や心拍の数、血圧が上がり、活動が活性化されます。反面、消化器の機能が低下して腹痛が起こることもあります。大事な場面で緊張して心臓がドキドキしたり、急にお腹が痛くなったりするのはそのためです。

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、栄養分を吸収しやすくします。呼吸数や血液循環を抑えて休息に適した状態を作ります。

交感神経と副交感神経がバランス良くはたらいっている状態が理想とされていますが、忙しい毎日過ごしていると交感神経に偏ることが多くなります。そうすると、危機的な状態でなくても呼吸や心拍の数が上がって緊張感や不安感が生じます。この状態が続くと、心因性の腹痛や頭痛などの身体症状を引き起こすことがあります。

そこで大切なことは、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ようにしましょう。好きなことをするのももちろん良いですが、例えば、意識的に呼吸を整える「**呼吸法**」などを試してみてください。

【意識的な「呼吸法」】



☆寝転んで行ったり、座ったまま行ったりしてもOKです！

☆**数を数えながら**（自分に合ったタイミングで）、吸ったり吐いたりすることを意識してみます。

☆できるなら、吸うときにお腹を膨らまし、吐くときにお腹をへこませてみます。

☆悩み事や不安なことが頭に浮かんできても、静かに受け止め、**再び呼吸に集中**していきましょう。

★9月・10月相談室開室日★

9 月

月	火	水	木	金
			1 ☆	2
5 ○	6 ☆	7	8 ☆	9
12 ○	13 ☆	14	15	16
19	20 ☆	21 ○	22 ☆	23
26 ○	27 ☆	28	29 ☆	30

10 月

月	火	水	木	金
3 ○	4 ☆	5	6 ☆	7
10	11 ☆	12 ○	13 ☆	14
17 ○	18 ☆	19	20 ☆	21
24 ○	25 ☆	26	27 ☆	28
31				

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）、
【火・木曜日】☆は、こころのふれあい相談員の井口祐子（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）

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つないでもらい、希望の日時をお伝えください。または、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。