



カウンセラーだより

名古屋市立桜田中学校
スクールカウンセラー 山中

2024年 10月

こんにちは！



2学期がスタートして1ヶ月がたちました。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など色々な楽しみ方があります。夏の疲れが出やすい時期でもありますが、小さな楽しみ方を見つけリフレッシュしてください。

10月は勇気(courage)の月です。勇気をもって自分で自分のことを理解することにチャレンジしてみましょう。

勇気をもって、前向きな選択をするために、私たちの脳と心と体は連携していることを理解する必要があります。誰もが何かをする時に怖いと感じた経験をしたことがあると思います。恐怖を感じている時、体はいろんな反応を知らせてくれます。例えば、手が震える、心臓がドキドキする、呼吸が苦しくなる、冷や汗をかくなどです。

誰にでも恐怖心はあり、それは悪いことではありません。実際、怖いという感情は自分の身を守るうえで重要な感情です。しかし、恐怖を感じていることに対して、それが本当に危険なものなのか、それとも私たちが想像したもの、誇張したものなのかを自分自身で見極める必要があります。

私たちは恐怖心がどこから来ているのか、それが行動を起こすための真の呼びかけであるかどうかを評価するために、一度立ち止まって考えてみてください。



楽しいから笑うのではなく、
笑うから楽しい

笑顔を作ることで、自律神経を安定させる「セロトニン（幸せホルモン）」や、気分を引き上げる「β-エンドルフィン（快感ホルモン）」の分泌が一気に高まります。口角を上げるだけでも良い影響が期待できるため、笑顔療法としても活用されています。



昼放課カウンセリンググループ開放してます♡

基本空いているのは、月水木金です。詳しくはSCルームのホワイトボードをご覧ください。

たわいのないおしゃべりでも、相談事でも構いません。気軽に遊びに来てください。



困ったことがあったら…



つらいこと、困ったことがあれば外部の相談機関にも相談してみましょう！

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

児童相談所虐待対応ダイヤル(24時間)189

よりそいホットライン(24時間)0120-279-338

いのちの電話 0120-783-556
0570-783-556

チャイルドライン(16:00-21:00) 0120-99-777

子どもの人権110番(平日8:30-17:15)0120-007-110



<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』は、生きるのがしんどいと感じている子ども・若者向けのWeb空間です
匿名・無料で24時間いつでも利用することができます