

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 長浦知美

みなさんこんにちは！スクールカウンセラーの長浦です。あと少しで待ちに待った夏休みですね！皆さんは夏休みをどのように過ごしますか？長いお休みが続くと、ついつい夜更かしをしてしまったり、毎日お昼過ぎまで寝てしまったりしませんか？そうすると、「あれ？なんだか体がだるいな」「気分がなんとなく上がらないな…」と思う時もあるかもしれません。

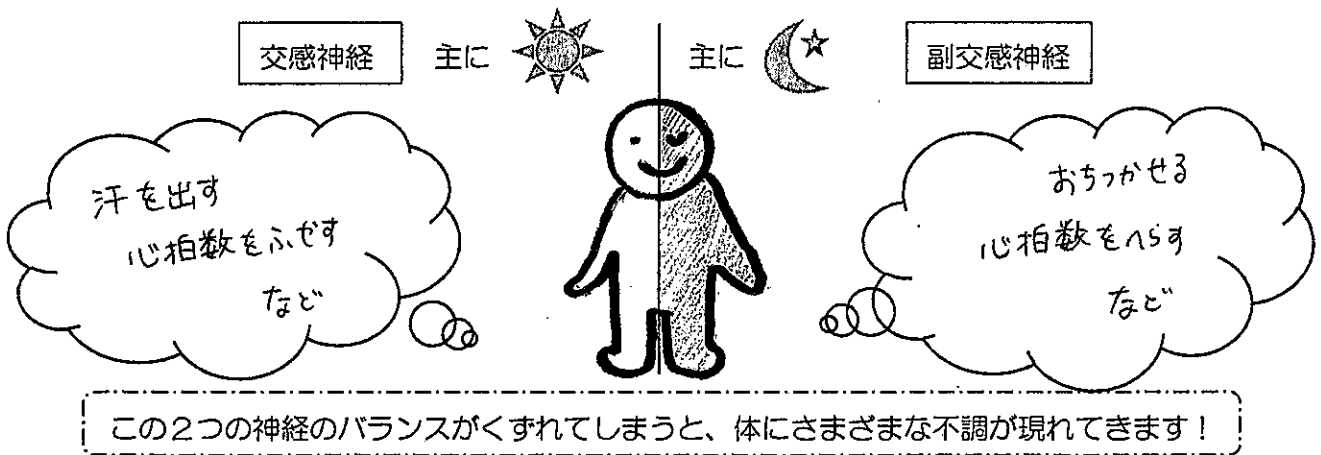
それはもしかしたら「自律神経（じりつしんけい）」というものの乱れが原因かも！！今日はそんな「自律神経」についてお話していきます。

○自律神経（じりつしんけい）って何だろう？

「自律神経」は交感神経と副交感神経の2種類に分けられます。

交感神経は、「活動する神経」と呼ばれ、体を動かしているときや、主に昼間に活発になります。

副交感神経は、「休む神経」と呼ばれ、安静にしているときや、主に夜に活発になります。



○なぜバランスがくずれるの？

このバランスがくずれてしまう原因として、

- ・精神的、身体的なストレス
 - ・昼夜逆転などの不規則な生活
- などがあげられます。



夏休みでついつい夜更かしをしてしまうみなさん！要注意です！





〇バランスを整えるために

このバランスを整えるために、次のことが有効とされています！

- ①気持ちをコントロールしてストレスに強くなる
 - ②リラックス法を見つける
 - ③規則的な生活をする
 - ④適度な運動をする
 - ⑤カルシウムをいっぱい取る
- などです。

楽しい新学期をむかえるためにも、楽しいことをして、おいしいものもいっぱい食べて、「ストレス」とうまく付き合っ、て、「こころ」と「からだ」のバランスも整えましょう！

【保護者の皆様へ】

6月21日(金)に精神科医の先生との面談がありました。その際に話された内容をいくつかご紹介させていただきます。

〇「不安」を「心配」に変える

「不安」という言葉も「心配」という言葉もよく使われると思います。よく似ている言葉ですが、「不安」は「漠然としているもの」、「心配」は「具体的で対応ができるもの」です。もやもやとした「不安」を抱えるだけでなく、「なぜ不安なのか」と不安の原因を探ることで、具体的で対応が可能な「心配」に変えていくことが重要です。

〇子育ては家族や周りの人全体で行うもの

お子様が思春期になり、様々な行動や感情の変化に戸惑われることもあるのではないのでしょうか？人は誰しも乳児の頃、自分のしてほしいこと(ミルクがほしい、オムツを替えてほしい)を母親に察してもらい、望むことをしてもらいます。すると乳児は「自分の願いは何でも叶う！」「自分は魔法使いだ！」という幻想を抱きます。しかし、当然自分は魔法使いではなく、願いが何でも叶うということもありません。子どもは、「自分の思い通りにいかないこと」や「自分の力で乗り越えなければいけないこと」などの「現実」に触れていく中で、そのことに気づき、受け入れていくことで、大人になっていきます。現実をみて、受け入れていくには、母親だけではなく、他者(父親や父親のような存在)が必要とされています。

そのため、家族の誰か1人だけが子育てをするのではなく、家族全体や周囲の人たち全体で子育てを行うことが重要です。

夏休みに入ることで、普段とは違うお子様の様子が見え、「不安」に感じることもあるかもしれません。スクールカウンセラーは、その「不安」を「心配」に変えるお手伝いができればと考えております。何かお子様のことで「不安」や「心配」なことがあればいつでもご相談ください。

相談の予約に関しては、担任の先生を通して申し込むか、直接学校にご連絡していただき、予約を取っていただきますようお願い申し上げます。相談時間は原則、スクールカウンセラーが学校に在席している時間とし、相談時間は1回1時間程度です。詳しくは学校にお問い合わせください。

TEL : (052) 895-7001 (滝ノ水中学校 担当：長浦)

