



# 教育相談だより



2学期が始まり2週間が過ぎようとしています。学園祭特別日課も2週目に入ります。練習も熱くなり気持ちも高揚しています。家庭では、心身ともに休み新稲祭に向けてエネルギーをチャージしましょう。今回は、自分の不調に気づき対処できるようにスクールカウンセラー岩橋先生より「疲れた心と体に～セルフハグのススメ」についてお話していただきます。(裏面参照)

## 心と体がつかれたら・・・「ピンチを乗り越えよう」

がんばりすぎてつかれたら・・・

眠れない



食欲がない



なんだかゆううつ



つかれすぎると、体の調子が悪くなったり、頭がうまく働かなくなったりします。そんなときは、休んで自分に優しくすることが大切です。

十分な睡眠・栄養をとろう



リラックスを心がけよう



スクールカウンセラー  
来校日

9月	8日	(火)
9月	15日	(火)
9月	29日	(火)
10月	6日	(火)
10月	13日	(火)
10月	20日	(火)
10月	27日	(火)
11月	10日	(火)
11月	17日	(火)
11月	24日	(火)
12月	1日	(火)
12月	8日	(火)
12月	15日	(火)

面談希望は、お気軽に  
担任・養護教諭へ連絡  
してください。055-  
282-1052

スクールカウ



短い夏休みが終わり、新学期が始まりました。皆さん、心と体の調子はいかがですか？

今年は新型コロナウイルスの影響に加え、長い梅雨や酷暑が続き、大人も子どもも、心身ともに疲れが出てきているという報告もよく聞きます。早めに自分の不調に気づき、対処できるように、日頃から自分の調子の変化に意識を向けられるようにしたいですね。

さて、今日は、コロナ禍の今こそ、皆さんにお伝えしたい話があります。



## 1. 「ハッピーホルモン」って？



「ハッピーホルモン」とは、「幸せホルモン」「愛情ホルモン」などとも呼ばれ、正式名称は「オキシトシン」と言います。愛情や信頼感に関わる脳内ホルモンで、オキシトシンが出ていると幸せな気持ちになれて、人といい関係が築けると言われています。また、ストレスや痛みを和らげたり、血圧を下げたり、ダイエットや美肌にも効果が期待できると、今とても注目されています。

## 2. オキシトシンのパワー

オキシトシンは、人と手を繋いだりハグをしたりスキンシップをすることで、触れられた人だけでなく、触れた人も、脳内でオキシトシンが出ることがわかっています。

しかし、今のコロナ禍では人との接触は避けるように言われていますよね。

実は、たった一人でも簡単にオキシトシンを出すことができるということ、最新の研究成果から明らかになってきました。



一人でも、映画や本で感動したり、ペットと触れ合ったり、抱き枕を抱いたり、安心できる相手と電話やオンラインなどで会話をすることもオキシトシンの分泌が期待できると言われていますが、「タッチケア」などと言われ、医療や介護などの分野で取り入れられている肌に触れる方法の、一人バージョン「セルフハグ」を今日をご紹介します。

## 3. セルフハグの方法

リラックスした状態になり、手の平で優しく包み込むように腕・胸・腹・腰・脚を順番になでてください。

5分程度行くとオキシトシンが出てくるそうです。

簡単ですよね？忙しい毎日だと思いますが、少しの時間でも、自分のための時間を作ってみてください。



気付かないうちにストレスが蓄積していつていることもあります。自分で自分の心身のケアができることも、とても大切なことです。ぜひ試してみてくださいね。

あなたは一人じゃないよ！！

悩みがあるときは、一人で頑張り過ぎず、まわりの人に気持ちを話してみましょう。話を聞いてもらうだけで、気持ちが落ち着きます。

弱音をはくことは、悪いことでもはずかしいことでもありません( //ノωノ )  
まわりの人に「助けてほしい」と言えることは、正直で勇気のあることです。

友だちが悩んでいるときは、あなたが話を聞いてあげるといいですね☺

