

向栗崎小学校スクールカウンセラーだより No. 6

令和7年11月13日

臨床発達心理士・公認心理師 幸崎 美津男

今年も、あと1ヶ月あまりになってきました。肌寒さを感じます。みなさん調子はいかがですか。風邪など引いていませんか。

前は、『人を誘う』というソーシャルスキルを紹介しました。

みなさん！誘い合っていますか。声を掛け合っていますか。



さて、今回は、

「ため息」のおすすめです。

人は誰でも、勉強にしろ何にしろ一生懸命集中したり、緊張したりしているときは、交感神経が元気になっていて、あなたの気持ちがちょうどゴム紐がピンと伸びているのと同じになっています。ところが、これが長く続いたりすると、イライラしたり不安になったり、夜眠れなかったりします。逆に、寝ているときやリラックスしているときに元気なのが、副交感神経で心も体もゆったりです。ゴムも、緩んでこそ次の伸びがあります。つまり交感神経（緊張）と副交感神経（リラックス）のバランスが大切なのです。

そこで、今注目されているのが、「ため息」です。頑張ったり、緊張したりしているときにちょっと「ため息」をついて、自分を優しくほぐしてあげる。とっても大事です。

「ため息」のつき方というのもおかしいですが、2回連続で鼻から短く息を吸って、1回口から長く吐くのがおすすめです。《北陸中日新聞9月26日参考》

【保護者の方へ】



～スクールカウンセラーが相談室に来る日（通常木曜日）～

11 月： 13 日・ 20 日

12 月： 4 日・ 11 日・ 18 日

※上記木曜日 9：15～12：15 の予定です。変更する事もありますし、又上記以外の日時をご希望の場合もできる限り対応いたします。どうぞお気軽にお問合せ下さい。