

すくーるかうんせらー 向粟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。はださむ 肌寒さを感じます。みなさん調子はいかがですか。かぜ 風邪など引いていませんか。

前回は、『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、

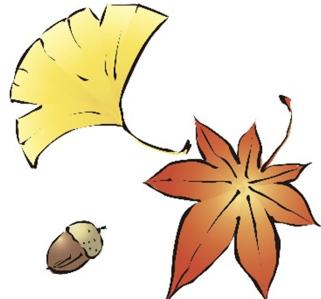
「ため息」のおすすめです。

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ー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の予定ですが、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。