

七尾中学校の皆様へ



スクールカウンセラーだより



今年度も早、折り返し地点を過ぎました。今月も文化祭や中間テストなど忙しい毎日が続きます。何かとしんどくなることもあるでしょう。

精神科のお医者さんがテレビでお話した「心が軽くなる 16 の方法」を紹介したい

と思います。100%信じて全部実践してみるというより、自分がやってみようかと思うものを試してみるのはどうでしょう。ちなみに、私はずっと「ため息をつくと幸せが逃げていく」と信じていたので、目からウロコが落ちた気がしました。

1. ため息をつく+深呼吸 … 自律神経を回復させる体の作用
2. 背筋をスッと伸ばす … 肩を落とさない
3. 肩とふくらはぎのギュッ体操（筋弛緩法）… 力を入れて、ストンと脱力
4. 不安になったとき、マイナスの言葉でなく「興奮している」と言う
5. 他の人に下の名前で呼んでもらう
6. よく噛んで食べる
7. 悩みを、自分を知らない第三者（カウンセラーや医者）に話す
8. がまんせず「疲れた」と口に出す
9. がまんせず「助けて」と言う … 「助けて」は勇敢な言葉
10. 悩みを紙に書いて、その紙を破る … こまめに吐き出す方がいい
11. 週末は違う環境で過ごす … 小旅行
12. 川のせせらぎの音などの動画を見る … 聴覚の刺激
13. 起きたら日光を浴びる … 体内時計のリセット
14. 花の画像を見る
15. 今すぐ幸せになれるリストを作る
16. 目標を持たないことを目標にする
… あるがままの自分を受け入れる

保護者の皆様で

気になることがあれば遠慮なく学校にご連絡ください。

お電話なら 53-7705

きりとり

相談申込

年

組

生徒名

希望日時

月

日の

時頃