

スクールカウンセラーだより 2022



七尾市立七尾東部中学校

6月号

前は「体は心とつながっている」について紹介しましたが、今回は「こころとからだはつながっている」について紹介します。

心と体はつながっている

あなたの心は元気ですか？

元気メーター

0

5

10

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

元気がない

元気がある



あなたの

「元気点」

こころの調子がよくないと、体の調子がくずれ、さまざまな体の症状になって現れます。具体的には、頭痛や腹痛などの症状があるけれど、その背景に心のテーマを抱えている場合があります。また、吐き気やしびれなどの症状があって普段の生活を送るのが困難になっているものの、それを説明するような体の病気が認められず、むしろ心理的な要因や社会的な要因によって説明される場合もあります。それに、いわゆるストレスが原因で、体の働きをコントロールしている自律神経の乱れで体の症状がでてくる場合があります、便秘や下痢、眠れない、食欲がないなどがあげられます。

体をほぐして、心をほぐす

ポイント：意識的に力を入れ（70～80%の力で、約8秒）、力を抜く（約8秒）をくりかえす。

① いすに座り、ひざの上に両手を置きます。グーで力を入れ約8秒、手を開いて力を抜き約8秒、これを2回します。

② 口の中で、舌を上歯ぐきの裏側の歯の付け根に強く押し付け約8秒、力を抜き約8秒、これを2回します。

③ 両肩を開く姿勢で、首につけるように上げて約8秒、肩を下げて力を抜き約8秒、これを2回します。

*②は緊張しやすい人におすすめ

上記の方法は、ストレスをふあーっと手放す方法の一部です

普段、さまざまな心や体の症状があるものの、薬がなかなか効かないことがあります。そのような場合には、薬の他の方法をマスターすることで、ストレスを軽くし、症状を軽くできることがあります。上記の方法は筋弛緩法のごく一部です。他にも、音楽や遊び、作業などを通して行う方法もあります。興味や関心がある場合は、スクールカウンセラーにお知らせください。

★スクールカウンセラーの在校予定 *午後1時半～4時半

6月：3日(金)・7日(火)・10日(金)・14日(火)・17日(金)・24日(金)・28日(火)

7月：1日(金)・5日(火)・8日(金)・12日(火)・15日(金)・19日(火)

