

# 相談室だより

令和6年度 11月号 金沢市立長田中学校 教育相談

## はじめに

長田中学校のみなさん、こんにちは。冬の寒い時期になると、太陽が出ている時間も短いので夜の時間が長く、なんとなく気持ちが落ち込んだり、不安になることがあるかと思います。

今回からは、人がリラックスする時の神経である副交感神経に働きかける方法をお伝えしていきたいと思っています。副交感神経には、一人でリラックスする神経と人と関わることでリラックスする神経があります。3年生のみなさんは受験もあると思うので、いろいろなリラックス方法を身につけ、これからの役に立ててください。

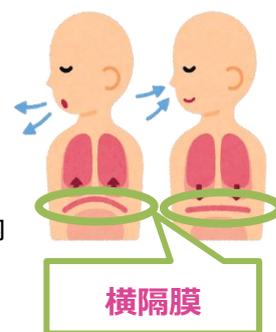
## 副交感神経を味方につけよう！①

副交感神経には2つの特徴的な神経があると言われています。この2つの神経をうまく活用することで、自分をコントロールし、リラックスすることができます。

人と関わることでリラックスする神経は、横隔膜より上（喉、口内、食道上部+気管支と心臓）に分布しています。

一人でリラックスする神経は主に横隔膜より下（主に消化管、一部は横隔膜より上の胸腔内の心臓や気管支）に分布しています。

まずは、一人でリラックスする神経を刺激し、次に人と関わることでリラックスする神経を刺激します。日常生活の中で取り入れてみてください。



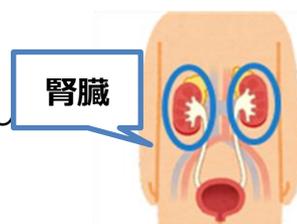
### 【一人でリラックスする神経：腎臓の位置に手を当てる】

腰の上あたりの位置に、服の上から両手の平を当てて、その温かみを感じてみましょう。腎臓と親しくなってくると、安心の感覚が深まってくることがわかんと思います。

寝る前に横になって行うのがおすすめです！

（重力によって、腎臓が手の平の上で休むような形になり、より効果がわかりやすくなります。）

実際に、アドレナリンの分泌が緩やかになってぐっすり眠ることができます。



### 【人と関わることでリラックスする神経：“酸っぱい顔”を3秒キープ】

梅干しやレモンを食べた時の、“酸っぱい顔”を思い浮かべてください。

その顔を、3秒間くらい、目と口元をギュッと顔の中心に力を入れます。

思いきり力を入れて行くと、額や頬、口の周りの筋肉が動いていることがわかんと思います。

自分の“酸っぱい顔”を鏡で見るのもお勧めです。

苦手な人に会う時や、気が重い時など、その場に行く前に試してみると、その後の疲れが軽減されるかもしれません。



## スクールカウンセラー・校内教育支援センター支援員 勤務日時

スクールカウンセラー（新谷先生） 毎週火曜日 12:30 ~ 16:30

校内教育支援センター支援員（川田先生） 毎週火曜～金曜日 8:30 ~ 12:30

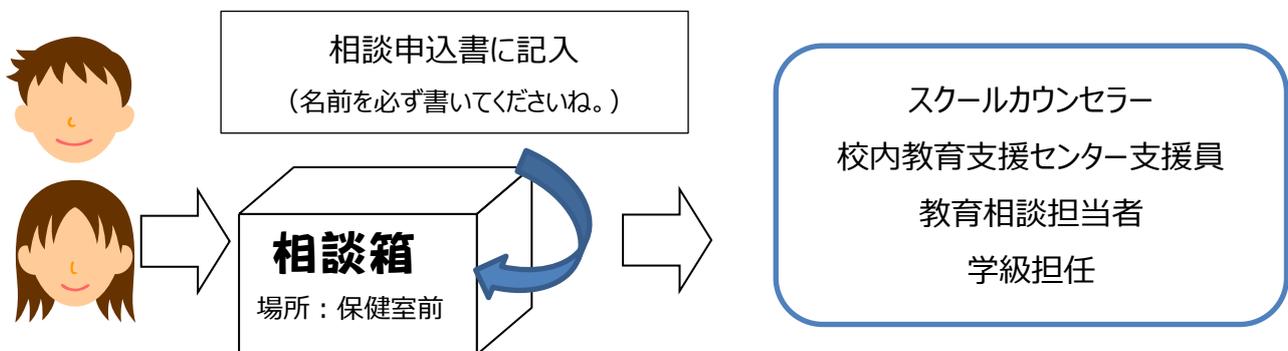
校内教育支援センター支援員（大谷内先生） 月曜から金曜日 13:00 ~ 16:00

★スクールカウンセラーの担当日時がやむをえず変わることがあります。担任、または教育相談担当に確認してください。お話ししたいことがあれば学校の方へ連絡をお願いします。

★10月1日から、大谷内先生が校内教育支援センター支援員として勤務されています。これまで午前中だけの使用でしたが、今後は、午後からも使用可能になります。校内教育支援センターでの学習を希望する場合は、担任、または教育相談担当（伊藤）までご連絡ください。

## 「相談箱」による相談の流れ 生徒のみなさんへ

- ①相談したいことがある人は、保健室前に置いてある相談の申込書に名前と誰と相談したいかを記入し、「相談箱」に入れます。
- ②相談系の先生が、相談を希望する先生に連絡し、相談日を決定します。
- ③相談を希望する皆さんに、担任の先生か相談系の先生から、相談日や場所を連絡します。



\*皆さんの心の箱です。安心して利用できるようにしましょう！！

緊急に相談したいことがあれば、相談箱にこだわらず、相談したい先生に話をして下さい。  
「ここたん」に相談を希望すると入力することもできます。困ったときに、利用してください。