

# スクールカウンセラー便り 2

2022.5.12

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

## 今月のテーマ：「スイッチ切り替えのサイン」

みなさん、こんにちは。なんとなく慌ただしい春の季節も少し落ち着き、少し新しい学年の生活に慣れてきた頃でしょうか。このお便りでは、毎日のこころの健康にちょっと役立つヒントなどをお伝えできればと思っています。

今回は『こころのスイッチを切り換えるサイン』についてのお話です。

4月の新年度のスタートは、だれでも少し緊張したり、気持ちが高ぶってそわそわしたりしやすいもの。新しい環境や人間関係に対する期待もある一方で、不安などがわき起こってくることもあるかもしれません。

人間は、緊張すると戦闘モードのスイッチが入り、神経が興奮して「がんばりモード」になるホルモン（アドレナリン）が出る仕組みになっています。「火事場の馬鹿力」というものですね。こころの問題として気を付けておかなければならぬのは、そういう時には、自分の体調や気持ちに気づきにくい状態にもなっているということです。特に、身体が疲れていることや、自分が実は「嫌だな…」と思っている気持ちなど、ネガティブな部分はスルーされることがあります。なんといっても戦闘モードなので、そんなことに構ってはいられない！とアドレナリンに動かされてしまうのです。

しかし、戦闘モードのスイッチが切れたとき、ドーン！とそのダメージがやってきてしまいます。身体の疲れに気づき、「しんどい！」という気持ちに押し流されてしまうなどのこともあります。5月の連休は、新年度の緊張から解放されて、ほっと一息つけるタイミングだったかもしれません。そういうときに、またそのあとに、「頑張れない」「やる気が出ない」「なんだか憂鬱になる」など、これまで気づかなかつた気持ちがあふれやすくなったりします。

そんなときには、それが「こころのスイッチを切り換えるサイン」だと思って、すこしギアエンジをしてみてくださいね。少しスペースをゆっくりめにして、リラックスする時間を多めにとつて自分をいたわったり、好きなことをする時間を確保して自分を楽しませたり。そんなことが自分の身体や気持ちを守ってくれます。一人ではやり方がわからないというときは、一緒に考えることもできますので、相談室をのぞいてみてくださいね。

### 相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時半

相談の予約をしたい場合は、スクールカウンセラーか担任の先生などに希望時間を伝えください。 \*昼休みは相談室を開放する予定です。



### ♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。