

# スクールカウンセラー便り 8

2024年11月

## 生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

朝夕がひんやりするようになり、秋の気配が深まってきたね。文化祭や体育祭などの秋のイベントも一通り終わり、そろそろ一年の終わりを意識するような季節になりました。気温も少しづつ低くなっていますので、身体を冷やさないように注意して過ごしましょう。

今回は、自分の脳をうまくだまして自分の力を発揮する方法についてお伝えします。

### 今月のテーマ： 脳をだまして力を発揮する

#### \* 「疲れた…」と言ってしまったそのときに

長時間集中したり、身体を酷使したりしたとき、つい「疲れた…」と口にしてしまったら…脳がそれを聞きつけ、身体は素直に反応してしまいます。

そんなときは、「疲れた…」のあとに「と思ったけど」という言葉をすぐに言うのがいいそうです。それで、「疲れた」は取り消され、脳はその後の言葉にだまされて、「疲れたと思ったけど、実は疲れていない！」という状態を実現するので、身体は疲れを感じません。

#### \* 疲れたときの速効ワザ「口角を上げる」！

そして、疲れたときこそ、口角を上げましょう。楽しいどころかヘトヘトだー、しんどいーと思っていても、ともかく口角を上げて笑顔をつくる！

そうすると、脳が『楽しい』と勘違いして、幸せホルモンであるセロトニンや、多幸感やりラックス効果をもたらすエンドルフィンが分泌されるそうです。また、笑うことは間脳からのペプチド分泌を盛んにしてくれるので、免疫力が高まり、身体の不調も防いでくれます。

#### \* 心配なときは親指にゆっくりと息を吹きかける

ストレスや緊張が高まったときには、親指の腹にゆーっくりと息を吹きかけてみましょう。

親指には独自の鼓動があるそうです。ストレスや緊張は心拍数を上げますが、親指の腹に息を吹きかけると手が冷やされ、心拍数が下がります。また、ゆっくり息を吐くことは、深く息を吸うことにつながるので、神経系に「危険が去った」と伝えることになり、気持ちが落ち着くのです。心が落ち着いて、力が発揮できます。

#### \* イライラが抑えられないときには利き手の反対を使う

なんだかイライラして、怒りっぽくなってしまうときには、右利きの人は左手を、左利きの人は右手を敢えて使って生活してみましょう。

自制心を育てるのはコントロールしようとする心。うまく動かない側の手をなんとか使って生活しようということで、自分をコントロールする力が強くなり、イライラや怒りも自制する気持ちが生まれるそうです。

毎日を自分らしく生き生きと過ごすために、脳をうまくだます方法を試してみてくださいね。

**相談室開室時間 每週金曜日 9時半～17時半 (遅い時間についてはご相談ください)**  
相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生、養護の先生などに希望の時間を伝えてください。 \*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。