



スクールカウンセラーだより

令和8年 1月号

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの森本です。
また新しい一年がはじまりましたね。
またまた「心が元気になる方法」のひとつをご紹介します。
保護者さんも、生徒さんも、ぜひやってみてください。

バタフライハグ

不安な気持ち、嫌な思い・記憶が湧いてくるときに

バタフライタッチとか、バタフライタッピングとかともいいます。
嫌なことを繰り返し考えてしまうとき、つらい気持ち、不安が湧いてくるときに行うことで、苦痛を和らげる効果があります。

自分の命が危険になる、またはそれと同じくらい心身に強い衝撃を受けるような出来事にあったときに負う心の傷を「トラウマ」といいます。暴力、事故、災害、虐待、身近な人の死など…広義でいじめも含まれます。それほど精神的ダメージが大きいものだということです。

そんなトラウマの治療のひとつに、「EMDR」というものがあります。すごくおおざっぱに説明すると、眼球を左右に動かす動作等によってトラウマの苦痛を和らげる治療です。記憶は残るけども、記憶にひもづいた苦痛は和らぐ。

なんで効くのかちょっと不思議な方法ですよね。「左右の運動・刺激」がカギになっているんですが、詳しいことは割愛します。

これは専門的な資格のある人にしかできないし、難しい技法で簡単にはできません。

そうした「左右の刺激」をカギとした簡易版として、ご紹介する『バタフライハグ』というものがあります。

EMDRより効果はひかえめですが、一人で・すぐに・簡単にできる方法です。ぜひやってみてください。

【バタフライハグ】



- ① 腕を胸の前で交差させます
- ② 自分の肩あたりを、トン、トン、トン…と左右交互にタッチします

★ ちょうど、「さんぽ」の曲のテンポくらいの速さで、心地よい力加減でトントンしてください。

★ 数分間続けるとよいです。

つらいことは思考、気持ちになって、身体に現れます。原因となる問題が解決したら一番ですが、簡単にはいきません。簡単にいかないから苦しんでいますよね。

だから回復できるところからやっていく。心から身体に作用するように、身体から心に作用するものがあります。

～ご予約について～

月、水、金の完全予約制です。開設日時は学校にお問い合わせください。初回のご予約は先生を通じてお申し込みください。2回目からは相談室で直接予約していただけます。

皆さまのご来室を、心よりお待ちしております。

スクールカウンセラー 森本 棕子

