



2024年(令和6年)新しい年が始まりましたね。

3年生は受験で不安な日々を過ごしている人もいるかもしれません。不安が強いと、ネガティブなイメージが強くなってしまいます。スポーツ選手はイメージトレーニングを大切にします。うまくいった時のイメージを描き試合に臨むことで、自分の持つ力を最大限に出せるようメンタルを保ちます。3年生の皆さんも今まで頑張ってきたという思いを持ち、その力を出せるように、ポジティブなイメージ(合格して喜んでいる姿、高校生活を楽しんでいる自分など)を持ち本番をお迎えください。

皆さんにとってよい1年になりますように。相談室でお会いしましょう。

自律神経を整えよう!!

皆さんは「自律神経」という言葉をご存知ですか？

自律神経とは、身体の働きを調節する神経のことで、主に身体の働きをうながす<交感神経>と、身体を休ませる役割を持った<副交感神経>の2つから成り立っています。状況に応じて自律神経が働き、私たちの身体はバランスを保っています。自律神経が乱れると、だるさや頭痛など身体的な不調や、イライラや不安感などの精神的な不調が見られることがあります。自律神経の働きそのものを自分でコントロールすることはできませんが、日々の生活の中で整えることができます。



出来ることから
始めてみよう

自律神経の整え方 ～副交感神経を高めよう～

- ・朝起きたら、太陽の光を浴びる
- ・しっかり睡眠をとり、身体を休める
- ・適度な運動をする
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- ・寝る3時間前には夕食を食べ終える
- ・スマホを触りすぎない・目を休める
- ・深呼吸をする・ぼーっとする など

鼻から吸って口からはきます。吸う時間よりはく時間を長くしてください。



深呼吸

寒くなり、疲れが出やすくなる季節です。ご自身のセルフケアを忘れずに！

2024年1月・2月・3月のカウンセラー勤務日

1月 9日 16日 30日

2月 6日 13日 20日 27日

3月 5日 19日 いずれも火曜日

相談したい時には、担任の先生、担当の平井先生などを通して、もしくは直接天野に伝えてください。

気軽にご相談くださいね。

保護者の皆様には、予防的なご相談も含めて、日頃の養育上のお悩みや不安についても専門的な立場から相談に応じます。どうぞ、お気軽にご利用ください。