



教育相談便り 2月号



セルフケアで心に充電♡

学校での勉強や友達つきあいで色々と疲れてしまうことってありますね。そういうときには、心の元気もなくなってしまうがちです。気持ちがイライラしたり、落ち込んだりするかもしれません。

そういう時に誰でもその場でできる心の回復方法があります。そのひとつの方法が、セルフタッチです。のどの下(胸)に手をあてたり、お腹の中央のおへそより少し上の部分に触れたりなど、自分の体のどこに触れても構いません。セルフタッチをすることで、幸せホルモン「オキシトシン」が分泌されることが研究でわかっています。それだけでなく、抑うつ低下、不安の低下、呼吸が落ち着くなどの効果もあります。

<セルフタッチ方法>

1. ゆっくり呼吸します
2. 丁寧に優しく自分の体に触れます
3. 触れている手の感覚や触れられている体の感覚に集中。
心が落ち着いてくることをゆっくり味わってください。



セルフタッチは、いつでもどこでも誰にでもできる心の回復方法です。授業中に気持ちが疲れてしまった時、テストの直前に気持ちが焦ってしまった時も、席に座ったままでセルフタッチをすることができます。ちょっとしたスキ間の時間に、思い出してやってみてください。

2月の予定

月	火	水	木	金
3 ☆	4 ○	5	6	7
10	11	12 ◎	13	14 ○
17 ☆	18 ○	19 ◎	20	21
24	25	26	27	28

- ☆SC:小野文子さん 午前中(1~3校時)
- ◎支援員:吉田順子さん 午前中(1~3校時)
- 支援員:比嘉ゆかさん 午前中(1~3校時)

※予定は変更になることもあります。
空き時間などteamsで連絡するので確認ください。

※今年度のスクールカウンセラー、心理士さんの
来校は2月までです。
予約希望の方はチャットまたは担任を通じて
連絡して下さい。

