

# スクールカウンセラーだより12月 2025



静岡県立横須賀高等学校スクールカウンセラー 伏見 博美

こんにちは。スクールカウンセラーの伏見です。

ぐっと寒くなりましたね。日のさす日中は暖かいのですが、夕方から夜の寒さはなかなかです。こういう時は、体を温めると気持ちもほっこり温かくなりますね。お風呂にゆっくり入るのが一番ですが、耳や手、足など体の端っこや腰を温めたり、深呼吸すると体全体が温かくなります



今月は「**リラックスする自分**」について、お話します。

私たちの心や体はストレスに対して、自律神経やホルモンなどが複雑に関係して、健康を保っています。平常心を保ちながら生活できるといいですね。そのための具体的な方法についてお話します。

- ① **深呼吸をする。**(1対2の深呼吸。例えば、吸う息3秒とするとはく息を6秒)  
\* ゆっくりとした深い呼吸をすると、副交感神経が刺激され、血管が開き、末梢まで、血流がよくなる。そうすると筋肉が弛緩するので、体がリラックスする。
- ② **しっかり眠る**  
\* 自律神経のバランスが調整され、ストレスの耐性が高まる。
- ③ **ゆっくりと動く**  
\* 自然と呼吸がゆっくりとなり、副交感神経の働きが高まり、リラックスする。
- ④ **笑顔になる**(顔面の筋肉を緩める)  
\* 笑うとストレスホルモン(コルチゾール)が抑えられ、幸せホルモン(セロトニン、ドーパミン)が分泌される。作り笑顔でも同じ効果があります。
- ⑤ **プラスのことを考えたり、口にする。**  
\* ポジティブな言葉を口にすることで、脳が「できる」と信じやすくなり、自己肯定感が向上する。
- ⑥ **軽く体を動かしたり、ストレッチをする。**  
\* 気分転換になる。幸せホルモン(セロトニン、ドーパミンなど)の分泌が増え、心の安定につながる。

ストレスや不安がある場合や、緊張する場面などぜひ「リラックスする自分」になる具体的な方法をやってみてください。気持ちが落ち着き自分らしい自分が出せるといいですね。

保護者の方もどうぞ

お子様の様子で何か気がかりなことがございましたら、気軽に担任の先生や相談室担当の先生を通して予約を入れてください。

12月の相談日

1日・8日・15日(月)

12:00~17:00