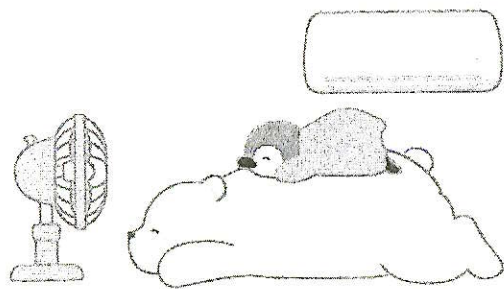


スクールカウンセラーだより

令和7年8月29日
スクールカウンセラー

区藤 良

なつやす 夏の休み、たの 楽しんですごしましたか？



ことし 今年のなつやす 夏休みをみなさんはどのようにすごしましたか？

しん 親せきとあったり、ともだち 友達とあそ 遊んだり、どこかにで 出かけし

たり、うちでいつものようにすごしたり…。みなさんが

たの 楽しめたよ」とかん 感じていたらいいな。

なつ あつ 夏の暑さはまだつづ 続くから、こんかい 今度はあつ 暑さでちょうし 調子がくず 崩れやすい「じりつしんけい 自律神経」とのしんけい 神経のしんけい 整え方の
はなし お話です。がつ 4月のかめ 亀さんたいそう 体操、がつ 6月の「ゆっくりこきゅう 呼吸」もこのしんけい 神経をしんけい 整えるほうほう 方法でした。

8月は「バタフライ(蝶)・ハグ」をご紹介します。

ちょうちょの羽を
つくってみよう！



みぎ え 右の絵のように、むね 胸のところで「ちょうちょの 羽」をつくってみま

しょう。ちょうちょの羽がぱたぱたとうご 動くみたいに、ひだり みぎ 左と右を

じゅんばん 順番にトントンってかる 軽くタッチしましょう。ポイントは「自分をゆっくりトントンとやさ 優しくタッ

チすること」です。のう 脳のバランスがととの 整うので、じりつしんけい 自律神経もととの 整うんだよ。「つか 疲れたな」「きょういや 今日嫌な

ことがあったな」「なんかげんき 元気がでないな」というときにゆっくりトントンしてみてね。

ちょうちょの羽が休む時は、て 手をとめてしんこきゅう 深呼吸してみましょ。

令和7年9・10・11月のSC勤務日

森 SC (9:00~13:00) 9月8・16日 10月6日 11月5日

区藤 SC (8:30~15:00) 9月4・11・19・29日 10月9・22・27日 11月11日

スクールカウンセラーだよ

令和7年8月29日
スクールカウンセラー

区藤 良

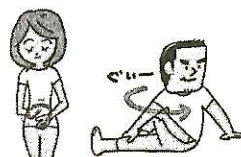
暑い夏の日差しはまだ続きますが、二学期が始まりました。皆様のご家庭の夏休みはどんな時間になりましたか？ 学校が始まることでホッとしたり、新たな不安が生まれたり、さまざまな気持ちになっていると思います。まずは体への暑さダメージを最小限にしながら、またスタートしていきましょう。

乱れがちになっている自律神経にいいことをしましょう

体への暑さダメージを最小限にするには具体的にどうしたらいい？ということで、今回は「自律神経にいいことをしよう！」というお話です。

★**腸もみで自律神経を整える**：腸に炎症や妊娠しているひとはしないでくださいね。

おへその上に右手をのせ、左手を添えて右回りに30回、円を描くようにゆっくりとさすります。体をぐ〜っとひねるようにするのもいいです。



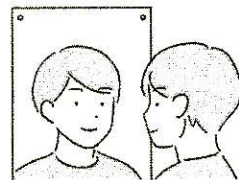
★**首回りの筋肉をほぐして自律神経を整える**：首の筋肉がこると血流が悪くなります。



蒸しタオルやお風呂にゆっくり浸かって首や肩をしっかりと温めたり、首を心地よくストレッチしてほぐしましょう。肩甲骨のストレッチも忘れずに。

★**鏡に向かい笑顔をつくって自律神経を整える**：笑顔にはストレスを緩和し、

免疫力を高める力が秘められています。幸せホルモンの「セロトニン」の分泌が増加し、心を安定させます。



大人だって疲れますし、元気が出ない日もあります。まずは自分が楽になること。本来の自分らしく日々行動できるように自分を労わることは大切です♪

令和7年9・10・11月のSC勤務日

森 SC (9:00~13:00) 9月8・16日 10月6日 11月5日

区藤 SC (8:30~15:00) 9月4・11・19・29日 10月9・22・27日 11月11日