

スクールカウンセラーからのお知らせ

つくば国際大学高等学校

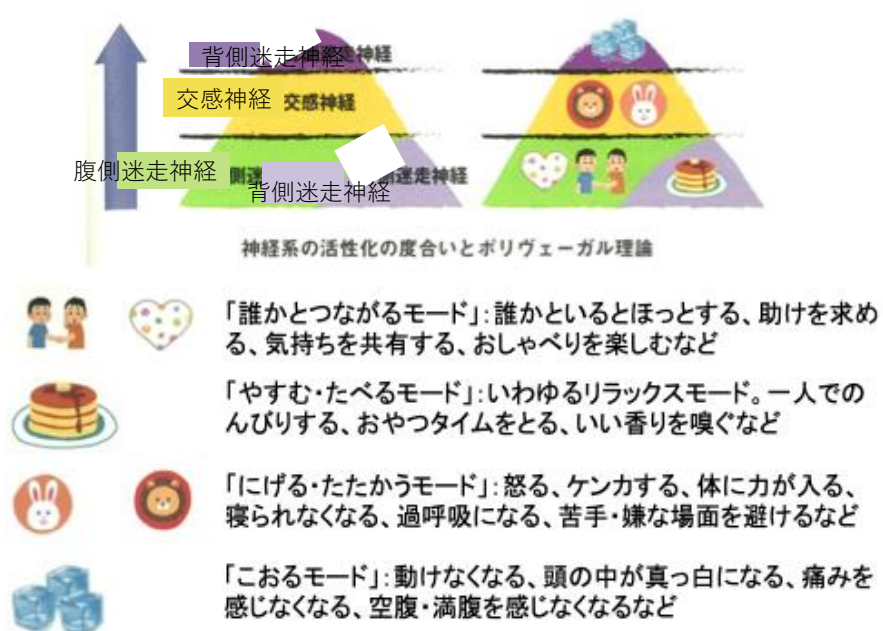
スクールカウンセラー 塙 真理子

夏休みが明けてからも、前期期末考査と後期中間考査の受験、好文祭や芸術鑑賞会などのイベントなど、学習に学校行事に充実した高校生活を送っていることだと思います。特に進路活動をしていた3年生はとてもあわただしい毎日だったことと思います。そして、気が付くと今年も寒さが増してくる12月を迎えてしまいました。この時期は寒暖差のために、身体の変化に心がついていけないこともあります。それは、神経系の問題が隠れていることもあります。寒くなることで、身体が緊張しやすくなり、危機状態を感じやすくなるので、ホッと緊張がゆるむ時間とのギャップに身体と心がついていけなくなるといったことが起こりやすくなるためです。そこで、今回は、心と身体のバランスをとっている「自律神経」の3つのモードのお話をしますので、今の状態を確認してみてくださいね。

右の図の山の上ほど、身体がストレスを感じている状態と言えます。今、自分がどこにいるか、気づいて、少しずつ下の段階に戻ることができるのが大切です。でも、自分でコントロールすることが難しいことも多いです。

「こおるモード」は「にげる・たたかうモード」で対処できない時に、「こおるモード」になります。これは、一人ではコントロールが難しい状態です。

「誰かとつながる」モードや「やすむ・たべる」モードに戻ることが難しい時には、スクールカウンセラーにも相談してみてくださいね。



状態を変えるためにできること



「こおるモード」から脱け出すために・・・

手足を動かす、口で息を長く吐く、顔の筋肉を動かす、辺りを見回す、喉を鳴らすなど低い声を出す、身体を温めるなど



「にげる・たたかうモード」から脱け出すために・・・

数を数える、鼻でゆっくり息をする（過呼吸気味の場合は息を止める）、手足を冷やす、自分の肩を抱きながらトントンする、手をグーパーするなど

今後（12月～1月）のSCの予定

12月… 15日(金)、21日(木)

1月… 12日(金)、18日(木)、26日(金)

保護者のご相談について

保護者の方もご相談いただけます。お子さんのことで心配なことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。担任の先生、教育相談担当（田中先生）までご連絡ください。