

スクールカウンセラーからのおたより

一雨ごとに、少しずつ風が涼しくなりました。新学期早々の緊急事態宣言で、なかなか調子が上がってきませんでした。秋の気配とともにだんだんペースが戻って来る感じがしませんか？

このところ相談室では、寝る前に一日のうまくいかなかったことを一つ一つ思い出して眠れなくなるというお話を聞くことが続きました。9月号の「こっちは派」のように、明日はこうやってみようと、前向きに考えられる人もいましたが、多くは気分が落ちてしまって、朝も起きにくくなっているようです。リラックスして眠ろうと副交感神経（ブレーキ）が働く時に、あれこれうまくできなかったことを思い出して自分や誰かを責めると、緊張する交感神経（アクセル）が同時に働いてしまうので、自律神経のバランスが崩れ、ぐっすり眠れなくなります。これでは翌朝に疲れが残り、一日を元気にスタートすることができませんよね。

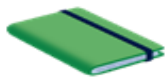


そこで寝る前には、今日出会ったいいこと、たとえばおいしい物を見つけたとか、かわいい子犬がいたとか、グッドタイミングで笑顔が合ったとか、まずは3つ思い出して、「今日はありがとう。おやすみなさい。」とやさしく声に出してみませんか？不思議に心のブレーキがきき始めてリラックス効果が働き、だんだん身体の力が抜けて、いつの間にか眠りに落ちていきます。このありがとう反省会の効果、実験で脳波に出ているそうですよ。

もちろん、腹が立ったり、がっかりした気持ちを無かったことにして、黙っていることは苦しくて、心のゴミ箱が一杯になってしまいます。それには、「グチグチノート」を書くこともお勧めします。中身とは逆に、なるべくかわいいノートを選んで、

その時ばかりはいい人やめて、いやな言葉を全部書いて外に出す。

ただし、決してそのノートをどこかに置き忘れてたりしないでくださいね。



もし書くのが面倒だったら、ぜひ相談室で話してください。一緒に整理して、安全に心のファイルにしまうお手伝いができます。

しばらく、「グチグチノート」と、寝る前の「ありがとう反省会」試してみませんか？

10月の訪問は10/8（金）の予定です。相談の申し込みは担任、養護、相談担当の先生方にたずねてください。

スクールカウンセラーより

