



2024年12月6日 No.8

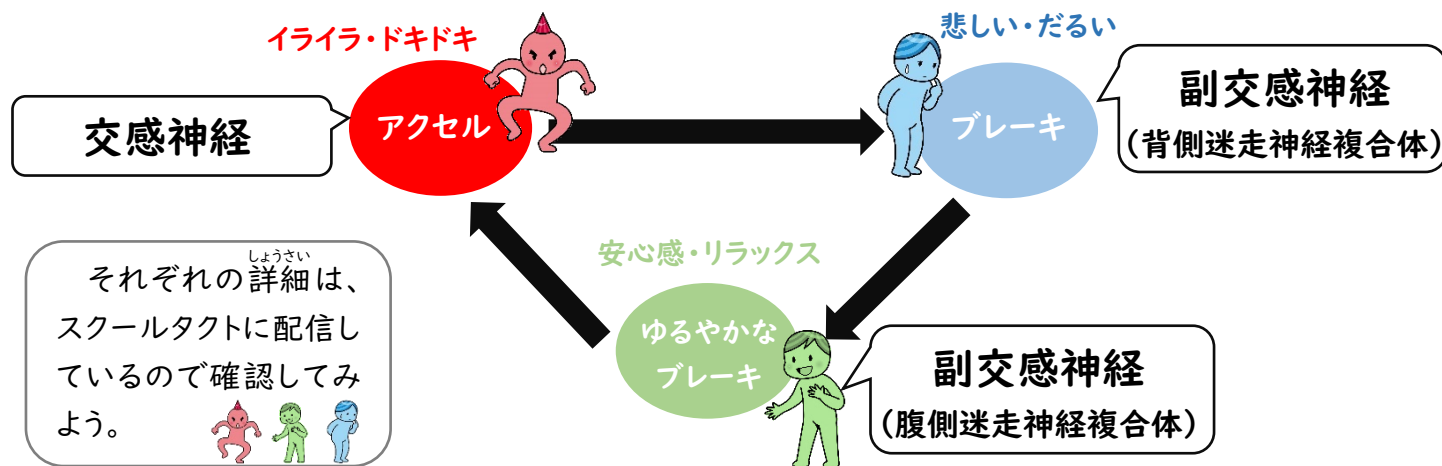
天王寺川中学校 保健室

## 第1回 学校保健委員会

スクールカウンセラーの福島先生に、「思春期のカラクリを学ぼう 心と体がコントロールできるといいね」と題して、体をリラックスさせて心を落ち着かせる方法を学びました。

イライラしたり悲しくなったりするのは自律神経（交感神経・副交感神経）が関係していて、反射的な反応です。その反射を自分なりに自覚・認知してうまく付き合っていくことが大切だということを教えていただきました。

「友達とケンカをして腹が立つ」というときは、アクセルがかかっている状態なので**赤モード**だと気付いたり、「課題やりたくないな」と<sup>ゆううつ</sup>憂鬱になっているときは、ブレーキがかかっている状態なので**青モード**だと気付いたりすることが大切です。今の状態を自覚・認知し、その理由を考えたり自分や他の人を観察したりすることで自然と**緑モード**になり落ち着くことができます。



**赤にも青にも勝手になるから悪くない!!**

**大切なのは緑を増やすこと。**

緑モードを増やすには、自分自身が安心していることが大切です。講演の中で教えていただいたリラックス方法をいくつか紹介します。

- ・呼吸法（腹式呼吸、10秒呼吸法、ストロー呼吸法、5本指呼吸法）
- ・安心できる人と話をする
- ・カウンセラーの先生と話をする



自分なりの方法を見つけて、気持ちのコントロールができるようになろう!!