

ぼちぼちいこか

～相談室だより～



令和7年11月27日

絵：いつきさん

ぼうさぎ

急に寒くなりました。校門の奥のもみじがしっかり色づききれいです。今、学校の階段の下にメダカがいます。生き物は癒されますね。

この時期、自律神経が乱れやすく体調を崩しやすいです。お互いONとOFFを上手に使い分けて乗り切りましょう。

実はONにすることは比較的簡単です。朝、起きた時に伸びをするとか、朝ご飯を食べて胃腸を働かせるとかでONにできます。問題はOFFにすることです。私たちは左脳を使うことが多く、体はゆったりしているつもりでも心をゆったりさせるのが難しいのです。そこで一つおすすめは、お風呂に入っているときに全身の力を体の中心に集めてうーんと踏ん張り、力を一気に抜きます。何回かやっているうちに上手にできるようになります。寝れないときに布団の中でやってみることもおすすめです。

スクールカウンセラー 山本圭子