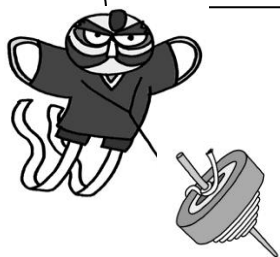


# スクールカウンセラーだより

No.9 2013年 1月号



平成25年1月21日

新宿区立四谷中学校

スクールカウンセラー：黒岩・笠原

## ☆☆☆ 生活習慣を整えよう ☆☆☆

1月20日は二十四節気の大寒でした。これから2月4日の立春までが一年で最も寒い時期です。天気予報では、また雪が降るようです。朝起きるのが一番つらい時期ですね。でも、冬休み中に夜更かし朝寝坊の習慣がついてしまった人は、生活習慣を整えることを考えてみましょう。

人の基本的な生活リズムは、ほぼ24時間で変動する概日リズム、「サーカディアンリズム」に影響されます。睡眠覚醒リズムやストレス物質であるコルチゾール、成長ホルモンや体温、認知能力もサーカディアンリズムで動きはじめるのです。しかし、身体リズムを最適の状態にするには、睡眠覚醒リズムを一定にするだけでは不十分で、体内時計と地球の昼夜リズムを同期させることが重要なのです。簡単に言うと、明るい時間に目覚め、暗くなって就寝すると、ストレス耐性がつき、身長が伸び、体温が上がって免疫力がつき、風邪をひかなくなり、勉強もできるようになるということです。

まずは、早寝早起きを続けてみてはいかがでしょうか？

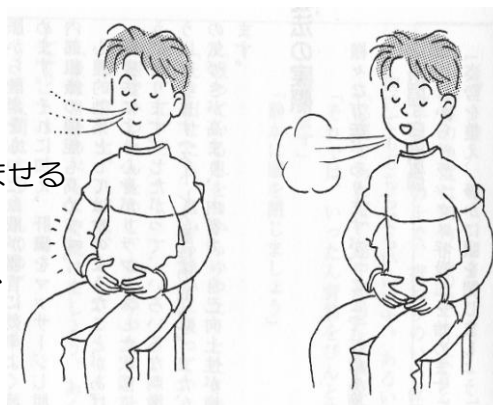
### ☆☆☆ リラックス法 ☆☆☆

生活習慣を整えたら、リラックスする方法を試してみましょう。寒いときは、知らず知らずのうちに筋肉を収縮・緊張させ、疲れてしまいます。リラックス法により、心身の健康の回復・維持・増進をはかり、緊張の適切なコントロールができます。また、創造性や問題解決能力も高まるといわれています。進級・進学に向けての試験や面接の時にも役立ててください。



### **10秒呼吸法**：最も簡単な腹式呼吸です。

- ①姿勢を整える（いすの背に軽くもたれ、膝は鈍角にし、両手は膝の上へのせ、首は軽くうなだれる）
- ②静かに閉眼する
- ③吸っている息を全て口から吐き出す
- ④「1, 2, 3」で鼻から息を吸いながら、お腹をふくらませる
- ⑤「4」で、いったん止める
- ⑥「5, …, 9, 10」で、口から息を吐き出ししながら、お腹をへこませる
- ⑦「④～⑥」を3分間行なう
- ⑧消去動作を行なう



留意点：時間や腹式にとらわれすぎず、吸う息より吐く息を意識しましょう。緊張は悪いことではなく、適度の緊張は実力発揮に必要です。過度にならないように、対処法を普段から練習しておくことが大切なのです。ふれあいルームで、「漸進性弛緩法」、「動作法」、「自律訓練法」等も練習できますよ。

## 保護者の皆様へ

### －「コンプリメント」；ほめる－



コンプリメント(compliment)は、「ほめ言葉、賛辞」という意味ですが、コンプリメント(complement)には、「補って完全にするもの、補完物」という意味もあります。この世の中に、一つも良いところやリソース(資源や要素)を持っていない人など存在しません。しかし、自分にはなにも良いところがない、と思い込んでいる人は結構いるのです。こんなふうに分の事を思っていると毎日の生活が大変つらいことでしょう。だから、「そんなことないよ、ほら、ここにあるじゃない」と示してあげるのです。それをするのは、先生かもしれませんし、友だちかもしれません。でも、幼いころから子どもを知っている保護者の方にも、ぜひ伝えていただきたいと思ひます。その人の持っている資源を言語的に具体的にフィードバックして伝えることは、ほめることにつながるのです。

「ほめて育てる」ということは、子育ての基本ですが、ほめるって難しいと感じている方も多ひかもしれません。子どもの心配なところ、気になるところ、もっと勉強して、もっとしっかりして等々、子どものことを考え、期待すればするほど、ほめてばかりいられない、と思われるかもしれません。また、「ほめるところなんて見つかりません」という方もいます。ほめられることになれていないお子さんや、言葉だけのほめ言葉には、かえって反発されることもあるかもしれません。

しかし、子どもの行動や生活をよく見ると、小さなほめたい事実や行動を見つけることができます。それを小さくほめていくことです。ほめことばが苦手そうな子どもには、「事実を指摘する」ことでよいのです。「お風呂の掃除してくれたんだ、ありがとう。」「新聞取ってくれたんだね。助かるよ。」「朝起きたね。」「ここ、片づけたんだ！」など、どんな小さなことでも、また、少しでも良いと思つたところがあつたら、そこに気づいて、すぐにほめてあげてください。

子どもは、注目を集めるために、無理に悪いことをする場合もあります。そんな悪循環に陥らないためにも、ぜひ、子どもの良いところを見つけて、そこをさりげなく、でも率直に伝えていただきたいと思ひます。中学生はまだまだ、保護者の皆様から、ほめられることを求めています。

**ふれあいルーム直通電話：03 - 3358 - 4033(月・金のみ)**

### ふれあいルームのご案内

#### ▼ 利用方法

- ・ 月曜日と金曜日に、スクールカウンセラーが来ていて、相談ができます。
- ・ 生徒は昼休みや放課後に来室できます。
- ・ 相談中のときは、すぐに会えないことがあります。「相談中」の掲示がかかっている時は、後で来てください。急いでいるときは、ノックをしてください。
- ・ 予約を取ることもできます。担任の先生や保健室の先生、カウンセラーに声をかけてください。

- ★ 火曜日と水曜日には、ふれあいボランティアさんが来ています。



#### ▼ スクールカウンセラーの来ている日

1・2月

月	火	水	木	金	土	日
1/21 笠原	22	23	24	25 黒岩	26	27
28 笠原	29	30	31	2/1 黒岩	2	3
4 笠原	5	6	7	8 黒岩	9	10
11 建国記念の日	12	13	14	15 黒岩	16	17
18 笠原	19	20	21	22 黒岩	23	24
25 笠原	26	27	28			

(笠原 8:30~17:00 / 黒岩 10:15~17:00)

