

# カウンセリングルームだより 10月 文責 石橋

2 学期が始まり、はや1か月が過ぎました。まだ暑さが残っていますが、秋風が快くなりました。みなさんは、授業をはじめ、行事やクラブの取り組みに力を入れていることでしょう。

快い楽しい時間でもありますが、身体的にも精神的にもストレスもかかります。緊張や不安、ストレスを日頃から、ためすぎない事が大切です。

そのために

- ① 「ちょっと、しんどいなー」と感じたら、あまり無理をせず、「自分にはキツイなー」と思えば、**60 点 (100 点満点)合格**でほどほどにやる。
- ② つらい事に焦点をあわせず、**自分にとって、『快いこと』注意を向けて**生活してみる。そして、また元気が出てきたら、自分の合格点を少しあげてもいいでしょう。

## 癒しのポーズ 『バタフライハグ』

メキシコのアルティガス博士が考案したもので、癒しのポーズとも言います。人はハグされると幸せホルモンと言われる「オキシトシンやセロトニン」というホルモンが分泌されます。バタフライハグはこの作用を生かしています。約2分間(時間がない時は 30 秒から1分でも OK)やってみましょう！



- ① 今、あなたが解消したい、不安・悩み・心配事を頭の中に描きます。
- ② ゆっくりと両目をとじます。
- ③ 右手を、前からゆっくり左肩に置きます。
- ④ 左手を、右腕に交差させる形で前からゆっくり右肩に置きます。
- ⑤ 左右の肩を交互にトン、トン、トン、トンとたたきましょう。
- ⑥ たたく速さは 0.5 秒置き、左右で 1 秒程度を目安に。約 2 分間リズムカルにたたき続けてください。

このバタフライハグは、少ない空間と時間で効果が期待できます。ぜひ、参考にしてください。(トイレ内でもできますよ♡)

いかがでしょうか？ 不安や緊張が高まり、しんどくなった時は、ぜひ試してみましよう♪