ハート通信第4号

平成２９年９月１日（金）
兵庫県立伊丹高等学校
教育相談委員会

保護者の方にもこのプリントを見せてください。

★今号は裏面もあります★

２学期が始まりました。日中はまだまだ暑さ本番といった気温が続き、朝晩は涼しくなる９月は「だるい、疲れやすい」「食欲がない」「不眠や睡眠不足」などの症状が出やすくなります。体の疲れが心の疲れにつながることはよくあることです。

今回は、セルフケアの方法としてタッピングタッチを紹介します。タッピングタッチは、臨床心理学者の中川一郎氏によって開発された「子どもから大人まで誰にでもできて、心と体の疲れがとれる癒しの手法」（中川　,2012）です。東日本大震災で被災した方々へのケアとしても注目されました。

方法は簡単で、顔や肩、背中を左右交互にトントントンとタッチするだけです。指の腹を使って、軽く弾ませるようにタッチすることが基本ですが、手を軽く丸めた「ネコの足ふみ」や、手の甲で背中や腰をポンポンとタッチする「ゾウの鼻」と呼ばれるタッチの仕方もあります。ゆっくりとしたリズムで、触れるか触れないかぐらいの軽くて優しいタッチをするのがコツです。一人でも行うことができますが、誰かとペアで行うと、お互いにリラックスでき、ほっこりとした気持ちを味わうことができます。

タッピングの効果としては、「不安や緊張感が減り、リラックスする」、「イライラなどの否定的感情が減る」、「体の緊張がほぐれて、リフレッシュする」、「体の疲れや痛みが軽減する」などがあり、気持ちの安定に深く関わっている神経伝達物質「セロトニン」が増加することも実験的な研究から指摘されています。眠れない時や落ち着きたい時などに、活用してみてください。

（教育相談申込方法について）

生徒の皆さんはもちろん、保護者の方からのお子様に関する相談も受けつけています。
下記の「**教育相談申込用紙**」に学年・組・氏名を記入し、相談者・希望日に○をつけ、希望時間があれば記入し、保健室か担任へ締切日までに提出してください。保護者の方は電話での申し込みも受けつけています。

★本校キャンパスカウンセラーのご紹介★

臨床心理士　松尾　茜 先生

＜平成２９年度　教育相談日程＞　　年間２７回（予定）

場所は南館１階の教育相談室です。

回	相談日	相談時間	申込締切日
第１１回	９月　８日（金）	１５：３０～１８：３０	９月　４日（月）
第１２回	９月１５日（金）	１５：３０～１８：３０	９月　８日（金）
第１３回	９月２２日（金）	１５：３０～１８：３０	９月１５日（金）

※申込締切日前でも予約がいっぱいになり次第締め切らせて頂きます。
その場合、他の相談日に変更しますことをご了承ください。

---------- キ リ ト リ セ ン ----------

●教育相談申込用紙●

（　　）年（　　）組　氏名（　　）

相談者　　本人・保護者・本人と保護者

希望日　　９月　８日（金）　・　９月１５日（金）

９月２２日（金）

希望時間　　時　　分　～　　時　　分

キャンパスカウンセラーより

伊丹高校の皆さんこんにちは。キャンパスカウンセラーの松尾 茜です。

今年の夏も厳しい暑さでしたが、皆さんは元気にお過ごしですか？私はと言いますと、不覚にも７月に夏バテしていまい、ご飯があまり食べられなくなりました。自分の意思とは関係なく食べられないのは辛かったです。元気は出ないし、肌はガサガサになるし、唇は割れてしまってしばらく痛い思いをしました。普段はあまり意識してなかったのですが、三食きちんと食べることの大切さがよくわかりました。食べられない時は、毎日が憂鬱で仕方がなかったです。

皆さんも、これまでにそうした経験はありませんでしたか？そんな時の心の調子はどうでしたか？身体と心は切り離せないので、身体の不調が心の不調を招くことがあります。もちろん、逆もまた然りです。勉強に、部活に、学校行事に、たくさんのことで忙しい高校生活かとは思いますが、休息の時間も取って、自分の身体と心をいたわってあげてくださいね。

それでもなんとなくモヤモヤしたものが晴れなかったり、どうしても何も楽しいと思えなかったりした時は是非、誰かと話をすることをお勧めします。話しても何も解決にはならないと思っている人もいるかもしれませんが、意外と大切なことです。話の中で、自分が思いもつかないことを言われたり、受け止めてもらえたりして、すごく心が楽になることがあります。

皆さんの周りには、家族、友達、先生など、たくさんの助けてくれる人がいますね。実は、私もその１人です。普段自分のことを知らない人の方が話しやすいこともあるので、何か心配事、悩み事、モヤモヤしたことがあれば、いつでも気軽に話に来て下さい。教育相談室で皆さんにお会いできることを楽しみに待っています。皆さんが心身ともに元気に過ごせるように、お手伝いをさせてもらえたら嬉しいです。長くなりましたが、最後まで読んで下さってありがとうございました。今年度もよろしくお願いします。