

ゴールデンウェークも終わり、運動部ではいよいよ高総体が間近になってきました。皆様のご活躍をこころから応援しています。また、6月には前期中間考査もあり、学習と部活動の両立など皆様にとっては心身共に疲れやすい時期になります。この時期は、寒暖の差も大きく、倦怠感や食欲不振など体の調子も崩れやすくなります。ちょっとしたことで生活のリズムが崩れ欠席してしまうこともあります。自分なりのストレス解消方法で心も体もリフレッシュしてみましょう。



## 脳を元気にすることが、ストレス解消の近道

ストレスによって疲れた脳にプラスの刺激を与え元気にチャージ

ストレスを感じているのは脳です。だとすれば、ストレスを解消するには、脳への負担を軽減しなくてははいけません。

そのためには、右にあげたような**プラスの刺激**を脳に与え、いい記憶が脳を巡るように「思考を変える」ことが大切です。

今まで「～のせいで自分は犠牲になっている」と考えてしまっていたことがあれば、少し思考を変えて「～のおかげで自分は幸せだ」と考える癖をつけてみましょう。そうすれば心は、驚くほど元気を取り戻します。

「過去」と「他人」は変えられなくても、「未来」と「自分」は変えられます。ストレスをうまく解消してみてください。

【山本晴義（横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長）】

### 1 汗をかく

決まった時間に適度な運動をすると、狂ってしまった生体リズムを24時間サイクルに調整することができます。また、ほどよい疲労は睡眠の質を高めるので、脳をきちんと休めることができます。



### 2 感情を出す

「喜・楽」などプラスの感情は、扁桃体に記憶されたストレス反応を抑える働きがあります。「怒・哀」などマイナスの感情も、抑え込まずに外に出せば、厄介なストレスには発展しません。



### 3 深呼吸する

ゆっくりとした深呼吸は、ストレス反応を引き起こす視床下部をリラックスさせ、興奮をつかさどる交感神経の活動を抑えます。しっかりと酸素を脳に取り込むことで、脳の働きがよくなります。



### 4 幸せな写真を見る

過去のいい思い出は、脳に「いい記憶」として刻み込まれています。それを呼び起こすことで、扁桃体に記憶されているストレス記憶がうすれ、前向きな考え方ができるようになります。



### 5 好きなことをする

オシャレをして出かけたり、好きな音楽を聴いたりして、心から「楽しい」と思えることをすれば、ホルモンが活発に分泌されます。その結果、免疫力が高まり心も安定してきます。



## 当面のスクールカウンセラー来校日

5月 12日(水)10:00～16:30

6月 2日(水)10:00～16:30

30日(水)10:00～16:30

☆今年度のスクールカウンセラーは、  
小水内沙織（こみすない さおり）さん  
遠野市出身の女性の方です。

小さなことと思わず、気軽に話にきてください。

- ◇ 相談は原則予約制ですが、予約が入っていない場合は、当日の申込みでも対応いたします。
- ◇ 相談を希望する場合は、担任の先生を通して教育相談部に申し込んでください。
- ◇ 保護者の方からのご相談も受け付けていますので必要に応じてご利用ください。

