

教育相談だより



令和6年4月22日(月)
兵庫県立神戸高等学校
管理保健部

爽やかな季節になりました。緊張していた気持ちから自覚がないのに心と身体の疲労が溜まりやすい時期です。まずは、生活のリズムを崩さないように心がけましょう。起床後はカーテンを開けて朝日を浴びると脳が目覚めやすくなります。ちょっとしたことから心掛けてみてください。



リラックスする時間を設けよう

勉強や部活動などで忙しい毎日をご過ごしていると、いざ、リラックスしようとしても、できない状態になることがあります。その状態が長く続くと、「自律神経」のバランスが崩れてしまいます。自律神経は生きるための機能(呼吸、血液循環、体温調整、消化、排泄など)を無意識に調節しています。バランスが崩れてしまうと、身体の痛みや精神的な落ち込みなど、心身にさまざまな影響が出ます。そうなる前に、あなたに合った心と身体をリラックスさせる方法を身につけておきましょう。

5感を使ってリラックスタイム



5感とは、視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚の5つの感覚のことです。5感を刺激し、心や身体がリラックスする方法として、次の例を紹介します。

好きな音楽を聴く

散歩する

腹式呼吸をする

アロマを楽しむ

お風呂に入る

ペットと触れ合う

ダンスする

歌う

ストレッチする

マッサージをする

鳥の鳴き声や風の音を聴く

窓から遠い景色を見る

好きな香りの飲み物を飲む



ここで紹介するリラックス方法は、ほんの一部です。人によってリラックスする方法は違います。心と身体の様子を観察しながら行くと、「このリラックス方法がいいな」や「このリラックス方法はちょっと違うな」など、実感できると思います。適度なリラックスタイムを作って、健康に過ごしてください。

【参考文献】イラスト版13歳からのメンタルケア、図解でわかるストレスと心のケア、厚生労働省 ころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～



【4月・5月のキャンパスカウンセリングについて】

日程変更：4月30日(火)のキャンパスカウンセリングは都合によりありません。

※ 変更後の日程が決定次第、お知らせいたします。

日 程：5月7日(火)、5月21日(火)

時 間：① 11時～11時50分

② 12時～12時50分

③ 13時～13時50分

予約方法：担任または養護教諭にご相談ください。日程を調整ご連絡します。

神戸高等学校 TEL:078-861-0434

※ キャンパスカウンセリングで相談する内容は秘密厳守です。

※ キャンパスカウンセリングを受ける時間帯の授業は公欠扱いとなります。

