

令和4年9月29日

生徒・保護者の皆さんへ

大阪府立北野高等学校
指導部 教育相談係

教育相談のお知らせ

朝夕の涼しく心地よい風に、秋の訪れを感じる時期になりました。さて、4月にお知らせしましたように、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんが教育相談を実施しています。10月、11月、12月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

《10月、11月、12月の予定》

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

10月： 4日（火）、11日（火）、18日（火）、25日（火）

11月： 1日（火）、8日（火）、15日（火）、22日（火）、29日（火）

12月： 6日（火）、13日（火）、20日（火）

10：50～11：40（授業中）……保護者からの相談

11：50～12：30（昼休み）……生徒本人、又は保護者からの相談

13：10～14：55（授業中）……保護者からの相談

15：05～16：30（放課後）……生徒本人、又は保護者からの相談

※なお、上記の時間は11月までに当てはまります。12月以降は20分ずつ繰り下がります。

※原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

2. 場 所 相談室（管理棟1階）

（相談室前の階段下左手に待合場所があります）

3. 相談申し込み方法（次のうちいずれかで）

- 直接相談室へ行って、中筋さんに話す。
- 保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。
- 保健室の先生を通じて申し込む。

*保護者の方は、事前に電話でお問い合わせ下さい。（06-6303-5661 北野高等学校 保健室）



朝夕は少しずつ過ごしやすいようになってきましたが、まだまだ残暑が厳しいですね。夏の疲れが出てくる人も多い時期ですが皆さんいかがですか？体の不調と心の不調はつながっています。そもそも、「体」と「心」は別々のものではありません。こんな相談例を見てみましょう。

高2のCさんはクラブでキャプテンを務め、大会で優勝をめざして頑張っています。ただ、最近チームの成績が伸びず、顧問からキャプテンとしての指導力を指摘されることが続きました。Cさんはこの競技が好きですし、部活のメンバーからも慕われています。顧問の指摘も優勝を目指すためにはもっともだと納得しています。でも、この頃クラブに行こうとすると腹痛が起きるようになりました。また、登校した途端に蕁麻疹が出た日があり、驚いて保健室に行くとカウンセリングを勧められました。

このようなCさんにカウンセラーが「何かしんどいことはない？」と聞いてみても、「別にありません」「体調がよくなる方法を教えてください」と言うだけで終わる可能性は高いでしょう。かと言って、皮膚科や内科に行ってもあまり良くならないのです。これはどういうことでしょうか。

人の心はどこにある？と聞かれたら、10人中8人は「脳」と言うのではないのでしょうか？しかし、近年の研究で、「心」があるのは、脳だけではないということがわかっています。例えば、腸、それから皮膚や筋肉にも「心」があるとされていることは皆さん、知っていますか？



うつ病の患者さんは、便秘になりやすいですし、表情筋が動きにくくなります。また、肌をマッサージされると、気持ちがほぐれてくる…という体験は多くの人にあることでしょう。ストレスなどを「受信」したり、感情を生み出すのは脳だけではない、ということです。

自分がどうしたいかわからない時や苦しい時、気持ちや考えの整理をすることは大事です。でも、それは「頭（脳）」で考える解決法ですよ。 「身体の声を聴くこと」もとても大切なのです。良かったら、皆さんもやってみてください。いつでもできる簡単なものを例にあげました。

<体から気持ちを落ち着かせるエクササイズ>

①呼吸法



- 1) 自分のペースで、ゆっくり息を吐いてみましょう。
 - 2) 息を吐ききったら、大きく、自然に、息を吸い込みます。
 - 3) そのまま3秒ほど止めた後、ゆっくり細く長く息を吐いていきましょう。（鼻から吸って口から吐く）
- 息を吸い始めてから吐き切るまでを1呼吸として、10秒で1呼吸します。目を閉じて、10数えながら深呼吸をしてみてください。

②腕マッサージ



- 1) 肩から手の甲までを、5秒数えながらゆっくりとなでる（1秒間に5センチ程度の速さ）
- 2) なでる手は、適度な圧をかけ、毛の流れに沿って上から下への一方向で…これを3分ほどやれば効果が表れてきますよ！（アロマオイルをつけるのも◎）

Cさんのような例は、言葉での話し合いをするだけより、呼吸法やヨガをしたり、皮膚を温めたりと、SO Sを出している体の部位を整えていく方が、より効果がある可能性はあります。

カウンセリングでも、言葉でのやりとりだけでなく、身体にアプローチをしたり、五感を使ったりする方法があるのですが、もっと世間に知られていくといいなと思います。