

高陽東高等学校

スクールカウンセラーだより No.2



スクールカウンセラーの濱田です。
コロナ禍で、誰しも今はストレス高めですね。
ストレスを無くせないときは、自分でコントロールすることを意識しましょう！

おすすめします！「^{いちにちいちえも}一日一エモ」

コロナ禍に入って、ソーシャルディスタンスが大事になり、誰かと直接触れ合う機会は激減しました。手をつなぐ、腕を組む、肩や背中に手を当てる…直接の触れ合いは、人の脳内に「オキシトシン」という愛情ホルモンを発生させ、その「オキシトシン」がHappyな気持ちや記憶力・免疫力も高めると言われています。しかし、直接のふれあいができないご時世です…。

そんな今におすすめなのは、「エモい」（感情を揺り動かされる）と感じる経験です。心が感動する・思わず笑顔になってしまうこと、五感を使って「気持ちいい」感覚を味わうこと…これらの経験からも「オキシトシン」は分泌されるのです。

たとえば、こんなことがおすすめです。

- * 映画やドラマで感動する
- * 空や夕焼けを眺める
- * 部屋にお花を飾る
- * 動物と触れ合う
- * いい香りを楽しむ
- * 自分がかわいいと思うものの写真や動画を見る
- * 柔らかい毛布やぬいぐるみの感触を楽しむ



そして、イチオシなのが

- * 誰かに親切にする
- * 「ありがとう」と言う
- * 誰かの幸せを祈る

これ、絶対効果あります！

なぜか自分の心がほっこり
温かい気持ちになりますよね



今回のテーマ

「LINE」は重い？



「LINE」の「既読スルー」、あなたは気にしますか？ どの学校でも、相談に来る生徒から「既読スルーされて！」と怒ったり不安になったりの話をよく聞きます。だからでしょうか？ この頃は、返事を期待しないですむ「ツイッター」や「インスタグラム」を好む人がグンと増えました。

「LINE」では、送る方が返事を期待していて、その返事で相手の反応を確かめたいと思うから、「既読スルー」が様々な感情をかきたてるのです。「既読スルー」でわいてくるイヤな想像は、時に人を不安のどん底に落とします。しかし、それは「既読スルー」した相手のせいではなく、実は不快な気持ちを感じている自分の問題なんです。

電話と違って相手の時間を束縛しない「LINE」は便利です。しかし、いつの間にか、「早く返事を返さなくては」と思わせる、気持ちの束縛を起こしがちです。こちらも好きな時に「LINE」するわけですから、相手にも好きな時に返事する自由をあげたいですね。

<これからのカウンセリング予定>

6月…16日(水)

7月…8日(木)

8月…4日(水)



イラスト提供：ふわふわ。り

相談の申し込み

- 生徒の方…担任の先生か保健室の横山先生に希望を伝えてください。
 - 保護者の方…担任の先生か、カウンセリング窓口の先生までご連絡ください。
(高陽東高校 Tel : 082-843-1167, 窓口 : 横山先生・栗栖先生)
- ※ご相談は、マスク着用で、手指の消毒・換気・距離に配慮して行いますのでご了承ください。
※相談内容の秘密は、基本的に厳守されます。

<保護者の皆様へ>

お子さまの様子や子育てについて気がかりなことがあれば、ささいなことでもどうぞお話しにおいでください。お待ちしております。

