

2024.1

学生相談室便り

賀正

本年も、どうぞよろしく申し上げます。

相談室員【今年の抱負】五・七・五

高橋先生

本を読む・先々のため・本を読む

佐藤先生

前向いて・背筋伸ばして・生きていく

池田先生

冷静に・目標決めて・一歩ずつ

荻原先生

何事も 泰然自若 堂々と

段下先生

平凡な 当たり前こそ 大切に

人は「心」に生かされる

心と体は相互作用していることが、多くの研究で明らかになっています。

イギリスの心理学者ハンス・J・アイゼンは人間の性格のタイプを以下のように4つに分類しました。

タイプ1 ストレスをコントロールできず、絶望感や無力感を深めてしまう。

タイプ2 自分にストレスを与えた対象に怒りを示し、攻撃的になる。

タイプ3 タイプ1と2の両面を持ち、絶望や怒りが交互におきる。

タイプ4 他人の感情や行動が自分のストレスの原因になることは少ない。

自分がどのタイプに近いのか、まずは自分を知ることから、ストレスケアを始めましょう。

(参考: はじめての傾聴術 ナツメ社)

カウンセラー &

ソーシャルワーカーの来校日

★カウンセラー

1月12日、18日、25日

時間: 14:00~18:00

1月9日、22日

時間: 15:00~18:00

★ソーシャルワーカー

1月16日 時間: 16:00~17:00

じっくりと話を聞いてもらい、相手が自分のことを受け入れてくれたと感じることができると自分の気持ちや感覚に自信が持てるようになります。

自分のありのままを信頼できるようになると、悩み事は減っていくのが一般的です。それは、他の人から悪く思われるのではないかという不安から開放され、人目をそれほど気にしなくなり、他の人の価値観に振り回されなくなるからです。

じっくり話を聞く = 「傾聴」の専門家が、カウンセラーやソーシャルワーカーです。

心がざわざわした時こそ、話をしてみませんか？

☆あなたの身体冷えていませんか？

冷えは疲れやすさやめまい、頭痛、腰痛など不調の原因となります。ぬるま湯にゆっくりつかることで自律神経のうち副交感神経が優位になり全身の血流が良くなります。血流が良くなることで身体がリラックスした状態になります。

☆あなたの幸せホルモン分泌されていますか？

私たちの体内には色々なホルモンが分泌されます。

- ① **セロトニン** (のんびりと日光浴をしている時に分泌され、不安やストレスを和らげます。)
- ② **オキシトシン** (人や動物との触れ合いで愛情や信頼感を感じた際に、分泌されます。)
- ③ **エンドルフィン** (好きな物を食べる、音楽鑑賞など気分が高揚して幸福感を感じた際に、分泌されます。)
- ④ **ドーパミン** (集中力を高めやる気を出し、気分を前向きにする際に分泌するホルモンです。)



う事でも**セロトニン**が分泌されます。まだ観ていない人は、**M-1グランプリ**を観て、たくさん笑って幸せホルモンを分泌させましょう！