

相談室だより

令和4年12月 No.8

渋谷区立笹塚中学校

スクールカウンセラー 若園晴美

中村 忍

12月となり、クリスマス、冬休み、年の瀬が近づいてきました。
何かとせわしい季節ですね。
こんな時こそ落ち着いて、良いプランを立てて生活しましょう。



<つながりモードを育てる>

友だちでも家族でも、他の人と、温かな気持ちでつながって、いっしょにしていると、安心しますね。

これは、科学的に、神経の観点から見ると、「自律神経の一つの副交感神経の、そのまた一つの腹側迷走神経が働いて、副交感神経が優位になるから」だそうです。…むずかしいことは抜きにして、人とうまくつながって落ち着いた気持ちになれるように、「つながりモード」を育てるワークをしてみませんか？

腹側迷走神経とその他の人とのつながりに関連する（顔面・目・耳・のど等を司る）神経に働きかけるワークをいくつか紹介します。一人でできる簡単なものばかりです。試してみてください。



心臓や肺のあたり
を温める

バイオリンの
音色を聞く



朝出かける時がおすすめ

「ぼおー——」「ぶう——」
と、船の汽笛のような声を出す



深く考えずに周囲を見回してみましょう。
見えたものを三つ、心の中で言ってみます

周囲をキョロキョロ見る
感謝の気持ちを持つ

お笑い番組を
見て大笑いする



高音であいづちを打つ
首をかたむけて話す
ぬいぐるみの目を見つめる



穏やかで信頼感あふれる視線を送り
ましょう。人と話すための練習です
が、この練習、意外と安らぎます

ガムをかむ（かむふりをする）
顔ヨガやマッサージをする
一人でぎゅっと酸っぱい顔



梅干しを口に入れた時の酸っぱい顔のように、3秒ほど、目と口元をぎゅっと顔の中心に寄せるように力を入れます。人に会う前に緊張ほぐすのにもおすすめ

すきま時間に

「ふーっ」と息を吐く
「はあ〜」と安どのため息をつく

家に帰ったら

