

さわやか通信

さいたま市立常盤中学校
さわやか相談室だより No.3

平成28年6月10日

■ 今日のことば

『どっちの未来が勝つかは、これからの僕たちの頑張りによるんだ。
目が前向きに付いているのは、なぜだとおもう？前へ前へと進むためだ。
道を選ぶと言うことは、かならずしも歩きやすい安全な道を選ぶってことじゃないんだぞ。』

～ドラえもん～

★オキシトシン…癒しのホルモン

先日某局にて「オキシトシン」の驚くべきパワーが紹介されていました。ご覧になった方も多いと思いますが、体の痛みの軽減や、認知症が改善されたのには驚きました。スウェーデンでは教育分野でも活用されているとのこと。「癒しのホルモン」「幸せホルモン」「信頼ホルモン」「思いやりホルモン」と数々の異名をもつこのホルモンの分泌が簡単に「タッチケア」のできるのです。下記にその方法をのせます。

○背中をなでるタッチケア

- ①いすの背やテーブルにもたれて、楽な姿勢をとります。
- ②両手のひらを背中にぴったりつけ、全体をなでます。

なで方1) 真ん中から弧を描くように、背中全体をまんべんなく

なで方2) 肩、背中の一番外側のラインに沿ってなでる

なで方3) 腰の位置から首に向かって、ハートを描くようになでる

ポイントは☆1秒間に5センチ程度のゆっくりした動き ☆手のひらでアイロンをかけるイメージ ☆1回10分程度。
なでる側にもオキシトシンが出るそうです。一人の場合は、家族や信頼できる人と電話で話すことでもオキシトシンがでるそうです。その場合は抱き枕や手触りのよいクッションで抱き心地を感じながらだと効果大だそうです。
このオキシトシンを分泌させない手はないですね。最近スキンシップが不足がちではありませんか？
また「手当」と言われるように、本質は、手を当てる＝触れることにあるのかもしれない。

●相談室活動

1. 場所 1階保健室のとなり／配膳室の向かい側
2. 開室時間 月曜日～金曜日 10:00～16:30
3. スタッフ
さわやか相談員 1名。(月曜日～金曜日)
スクールカウンセラー 1名。(火曜日)
スクールソーシャルワーカー 1名。(毎月1回)

★電話での相談も受け付けています。
保護者の皆様もどうぞお気軽に。

☎048-831-5054(相談室直通)

寝子(ネコ)です。
お母さんやお父さんからギュッと
ハグされたってこと覚えてる？
中学生の君たちは、今やられても
チョイト、照れちゃうよね！
でも、例えば君たちから、おばあちゃんや
おじいちゃんをハグしてあげたり、電話して
あげてごらん。きっと喜んでくれるよ！

