



## 教育相談室だより

平成30年6月発行 第2号

岡山県立倉敷青陵高等学校  
教育相談室 Tel.086-422-8001

新しい学年になって最初の定期考査が終わりました。1年生は、中学校との違いを新たに感じたのではないかと思います。中学校に比べ母集団も変わり、思うような成績が出なかったと悩んでいる人もいるのではないのでしょうか。2, 3年生もさらに内容が難しくなり、この先どうなるのかを心配している人もいるでしょうね。努力したことがそのまますぐに成果として出てくれれば良いのですが、結果が現れてくるのはかなり時間が経ってからです。先が見えないのは不安ですが、誰しも同じです。常に前向きに考えている人もいますが、多くの人は悩み、試行錯誤します。大人でも同じです。これから活躍していくあなた方は、今は失敗を恐れずに行動し、対処のしかたを学んでいくことが将来的には貴重なものになると思います。しかし、一生懸命がんばってなかなかうまくいかないのを一人で抱え込むのはしんどいですね。そんな時は人に相談してみましよう。勉強だけでなく、普段の生活や人間関係においてもうまく考えられるきっかけをもらえることもあると思います。だれでも不得手なものがあるでしょうが、それぞれの良さも必ずあります。うまく折り合いをつけて、心が健康であることが大切です。「なんだか元気が出ない」ということでもかまいません。相談室に話をしに来ませんか。話をしていく中で、心が軽くなったり、新しいことに気づけることもあるかも知れません。我々はいつでも皆さんの話を聞きたいと思っています。

さて、先日テレビを何気なくつけていたら、NHKで肺ストレッチということをやっていました。呼吸回数を自然に減らす方法なのですが、その方法は何かで調べてみてください。呼吸回数を減らすまたは深呼吸すると、体にさまざまな良い変化（血圧低下、冷え性改善、肩こり解消、ストレス減、快眠・・・）が起こるそうです。脳の中では扁桃体というストレスを検知する部分があり、恐怖や不安・怒りなどの感情が起きたとき、この扁桃体が危険と判断すると呼吸数や心拍数・血圧を上げ交感神経を興奮させます。この時に自分でコントロールできるものが呼吸です。呼吸中枢は扁桃体の隣にいて、呼吸を減らすことで、呼吸中枢が扁桃体に「大丈夫だよ」という合図を送ります。これで、扁桃体の緊張状態を解除し、上記の様々な体の変化が治るといっていいそうです。確かに深呼吸すると落ち着く感じがしますね。みなさんもここ一番というときに深呼吸して取り組んでみてください。受験や試合のときなどにも使えるかもしれませんね。

### 教育相談室 定期相談日

来校カウンセラーによる6月の定期相談日を次のように設定しました。

**加藤 絵利子先生 6 / 14 (木) 14:00-**  
**豊田 尚子先生 6 / 25 (月) 13:30-**  
**王谷 周子先生 6 / 26 (火) 13:45-**



生徒本人に限らず、保護者どなたでも結構です。

ご相談は、倉敷青陵高校・教育相談室（金井）、保健室（春田）まで。

いつでもご連絡ください。Tel (086) 422-8001番です。