



ひまわり

～Smile like Sunflowers～

令和7年11月27日

氷見市立北部中学校

教育相談部

*** 今こそ心を整えて ***

今年度もあっという間に終わりに近付こうとしています。生徒の皆さんは4月以降、学習や行事に向けて走り続けてきましたが、心と体は、今どのような状態でしょうか。

人は目標がなくなると、よくないことを考えたり、それを実行にまで移したりしてしまう弱さがあります。期末考査を終えた今、この8ヶ月を振り返り、今こそ心を整えて過ごしていきましょう。

◆◆◆ 安心・安全と「腹側迷走神経(ふくそくめいそうしんけい)」の関係 ◆◆◆

皆さんは「腹側迷走神経」という神経があるのを聞いたことがあるでしょうか。迷走神経は、脳から出て首、胸、お腹へと「迷走」するように全身に広がる長い神経です。顔、喉、心臓に関連しており、**社会的なつながりや、心の底から「安心」「安全」を感じるときにこの腹側迷走神経が活性化され、様々な腹部症状をも軽減させてくれます。**この経路が活発であるとき、私たちはリラックスし、**社会的交流や親密な関係を築くことができます。**

しかし、ストレス等によって、この神経の機能が低下すると、表情が硬くなったり、声色が変わったりして、円滑なコミュニケーションには不利な状態になってしまいます。



◆腹側迷走神経の機能を高めるには◆



安心できる他者の表情や声音に触れること、あるいは、自分で呼吸を整えたり、顔や肩の運動をしたりすることでも、その働きを高めることができます。以下も参考にしましょう。

① お風呂上がりの体が温くなったタイミングで、足に冷たい水をかける。

→ 定期的に寒気にならしておくと、交感神経の緊張が和らぎ迷走神経を介した副交感神経の活性化を促進

② ハミング・歌・うがい

→ 迷走神経は声帯にも分布し、声のトーンを調整。ハミングや歌、うがいは迷走神経を刺激し**心拍数を軽減**

③ 深呼吸

→ 深くゆっくり呼吸をすることで迷走神経の刺激になり、不安やストレスを軽減。**1分間の呼吸回数**(通常は10～14回)を**8回以下**に減らせば心身ともにストレス軽減

④ 笑い、他者との交流

→ **仲間や家族との交流**は、迷走神経を刺激するのに最も適した方法の一つ。**心の底から「安心」「安全」を感じた時、迷走神経の働きが活発化**

⑤ 運動、ヨガ、気功、瞑想

→ 適度な運動やヨガ、瞑想は迷走神経の活性化に役立ち、ポジティブな感情を高め、**自分自身や他の人に対する好意的な感情を抱きやすくなる。**これらはリラクゼーション効果を促し、副交感神経系を刺激して迷走神経の働きを整える。

⑥ マッサージ

→ **愛護的にマッサージを受ける**ことで、交感神経の緊張は軽減し迷走神経の働きは活性化。**スキンシップ**や豊かな人間関係は愛情ホルモンである**オキシトシン**を分泌し、より深いリラックス効果が期待できる。

⑦ 栄養は食事から摂取

→ 栄養不足の場合、時にはサプリメント(ビタミンB群・亜鉛・マグネシウム等)で補充することも大切

*** 家族とのスキンシップを通し、大声で笑ったり歌ったりして迷走神経を活性化させてみませんか♪**

◆相談員【SC/SSW 等】の12月の勤務予定◆

二上先生 【スクールカウンセラー】	櫻井先生 【SSW/いじめ対策 SW】	加納先生 【氷見市 SSW】
4 日(木) 14:30-16:30 5 日(金) 12:40-16:40 18 日(木) 12:40-16:40	2 日(火) 12:30-16:30 4 日(木) 14:30-16:30 9 日(火) 13:30-16:30 11 日(木) 14:30-16:30 16 日(火) 12:30-16:30 18 日(木) 14:30-16:30	2 日(火) 13:30-16:30 5 日(金) 9:30-11:30 8 日(月) 9:00-12:00 12 日(金) 9:30-11:30 15 日(月) 9:00-11:00 16 日(火) 13:30-15:30 18 日(木) 9:00-12:00 19 日(金) 9:30-11:30 22 日(月) 9:00-12:00



頭の体操



【問1】次の〇〇に入るひらがなは何？

十 → た

一 → ひ

= → め

ル → 〇〇

【問2】次のマッチ棒を1本だけ動かして

正しい式にしましょう。



【問3】 かごにサクラamboを3 ついれました。

さらに4 ついれました。

では、今、かごにはいくつのサクラamboが入っているでしょうか？

答えは生徒玄関の掲示板で
確かめてね♪

