

スクールカウンセラー便り

令和6年 12月
鷲塚小学校SC

あともうひと息で冬やすみ！ 体も心も、ゆっくりたっぷり休められると良いですね。

でも休ませすぎると、また学校が始まった時とのギャップが、ちょっとつらい。かといって「後のことが気になって安心して休めない」となったら、これまたつらい。休みの間に、「ちょっとがんばればできそうなこと（宿題以外で）」を何かやっておくと、「うまく休めた感」が上がると思います。

お子さまの成長に生かす こころの知識



～ 冬やすみは、「まゆ毛の筋肉」をきたえよう！ ～

みなさんは「体のちょい技（ワザ）」って、ありますか？ たとえば、「手首がやわらかくて、指先がうでにくっつく」とか、「耳をパタパタ動かせる」とか、そういう感じのことです。耳パタパタがうらやましくて、自分もやってみたいのですが、どこの筋肉に力を入れれば良いのか…???

顔のパーツで言えば、目や口はもちろん、鼻もなんとなく動かさすよね。あと、まゆ毛も。

といっても、まゆ毛については、目を開いたり少し閉じたりする時に、一緒に上がったたり下がったりするだけで、意識して動かす時は、ない気がします。

実は「まゆ毛を上げさに動かす」と、「気持ちを整える神経の働き」を良くすることができます。だからもし、目の前の人やまわりの人が気になって不安になったり、怒れてしまったりする「気持ちみだれモード」の時は、「まゆ毛を上げたり下げたり」を、意識してくり返してみましよう。

「気持ちみだれモード」の時は、口がギュッと、とがってきます。ところが、口をとがらせながらまゆ毛を上下に動かすのを同時にやるのは、けっこう難しいです。「まゆ毛運動」に集中しているとそのうちに、口もとの力が抜け、気持ちもだんだんゆるんできます。そこで、「ゆっくり深呼吸」をくり返しながらか、まゆ毛の力も抜いていくと、「おだやかモード」になっていきます。

というわけで冬やすみは、まゆ毛をよく動かせるようになるために、「まゆ毛筋」をきたえてみましょう。もちろん「上に下に」です。顔の真ん中に寄せて「しかめつら筋」をきたえないように！

さいごに私の「体のちょい技」をご紹介します。小指を骨折したみたいにプラプラさせられるのと、耳のうらをおすとペコペコ折りまがることです。みなさんも技があったら、ぜひ見せてくださいね。



《ご利用について》

- ◆ ご相談をご希望の場合は、コーディネーターにお申し出のうえ、ご予約ください。ご相談が可能な日時につきましても、ご確認ください。
- ◆ お話しくださいました内容は、秘密厳守いたします。お気軽にご利用ください。