

心の相談室だよ

「心の教室」相談員 こんどうよしえ 近藤善枝



■すこやか子育て「涙の効果！！」

子どもも大人もしんどい時、辛い時には
「いっぱい泣いてください！」

子どもも大人も、悲しかったり辛かったりすると、泣くことがあり、涙が自然と出てきます。

その時に出る涙には、実は意味があります。

まず、「涙の分泌を合図」に、高まっている気分を抑えるために「休息しよう～」と副交感神経優位のスイッチが入ります。

また、人が生きて行くために必要な様々なホルモンがあり、その中にコルチゾールというストレスホルモンがあつて、普段、頑張る時に必要なホルモンなのですが、ネガティブな思考が続くと、頑張るために必要以上のコルチゾールが体内で増加し、気持ちが不安定になります。

涙には、そのコルチゾールが含まれていて、「過剰に分泌されたコルチゾールを放出」し、「副交感神経も優位」にして「不快感を軽減しよう」としていることが、最近の研究で分かっています。

★開室→水曜日
12:50～16:30

★相談室の場所
管理棟の2階にあります

★ご予約はお電話で（牧野小）
050-7102-9072

■12月1月は予約でいっぱいになりましたが、下記の水曜日「子どもの時間」の昼休みは開室しています。

■緊急の場合は、学校にご相談下さい。



・下記の昼休み 開室→子ども何でも相談タイム（子どものみ）
・要予約 ① ② ③（保護者・子ども・子どもと保護者）

	① 11:40 ～2:30	② 22:40 ～3:30	③ 3:40 ～4:30
12月(水) →6日, 13日, 20日	★予約済み	★予約済み	★予約済み
1月(水) →17日, 31日	★予約済み	★予約済み	★予約済み
2月 7日(水)	★予約済み	★予約済み	★予約済み
2月14日(水)	★予約済み	★予約済み	★予約済み
2月21日(水)			・小中連絡会
2月28日(水)		★予約済み	★予約済み
3月6日(水)	★予約済み		★予約済み
3月13日(水)	★予約済み	★予約済み	★予約済み