

ナトキン相談室だより(6)



自分の中に 安心感を育てよう！

座間市立栗原中学校
スクールカウンセラー
高木・宮内
開室日：毎週火曜・木曜
直通電話 046-256-7227

「安心感」とは、人との関係性や環境を信じられる感覚のこと。具体的には、体の内側に
こち良い感覚があることや、時間がたてばきっと良くなると考えられることなどで、全体的に不安
がない状態を言います。

安心感が足りていないと・・・

➡自律神経のバランスがくずれる

⇒血流が悪くなる

⇒（身体的には）

だるい、疲れやすい、頭痛、肩こり、胃腸の具合が悪い、肌あれなど

⇒（精神的には）

不安になりがち、イライラしやすい、やる気や集中力の低下、情緒不安定、不眠など



安心感を育てる ➡ 自律神経をととのえる

⇒ストレスに強くなる、ストレスから回復しやすくなる、困難をおそれず乗り越
えられる、自分を信じられる、成長へつながる

1. 休息モードをうながす（できるものからやってみよう）

- ・おへそのあたりに手のひらをあて、静かに呼吸（息をゆっくりはいて～吸って）
しながらおだやかで安心した状態を感じる
- ・おなかの中がおいしいもので満たされていると想像し幸せを感じる
- ・10分程度目を閉じて静かな時間を過ごす
- ・ゆっくり動くものを見る（流れる雲、揺れる木の葉、夕日などなんでもよい）
- ・あたたかい飲み物をゆっくり味わう時間を作る
- ・寝る前の1時間はスマホを見ない、など

2. ふれあいモードをうながす（できるものからやってみよう）

- ・ふーっと長く息を吐く
- ・ぶくぶくうがいをする
- ・口ぶえをふく
- ・鏡の前で自分に笑いかける
- ・ほほや目を手でふれてそっとあたためる
- ・はぁーとため息をつく、など

1.と2をたくさんやることで
自律神経がととのいやすくなり
安心感が育っていきます

家族をはじめ人とのあたたかいふれあいは最も安心感をはぐくみます ♡

ナトキン相談室でもあなたの「安心感」を育てるお手伝いをします
ご相談お待ちしております

〈参考〉浅井咲子（2021）『安心のタネ』の育て方

