



11月29日本校で、心理カウンセラーの蒼井美香さんの講演会が行われました。私は、この会を主催する飯綱町「よつばの会」のさんからお誘いを受けて参加させていただきました。お話を聞いて、

大人が子どもに安心できる場所にする確保し、ありのままを受け入れ、本人が楽しいとすることができるようにすることが大切だと感じました。

こころとからだを一つにつなぐ心身理論
「ポリヴェーガル理論」

こころとからだの安心を はぐくむ不登校支援

「学校に行けない」「家から出られない」「やる気がおきない」
子どものからだが動けなくなる理由とは？

不登校の子どもとからだに一体何が起きているのかを、自律神経のはたらきから読み解きます。人間には3つの心身状況があり、これをシンプルに「赤」「青」「緑」の3色で分かりやすく解説していきます。

休んでも全然元気にならない。心身が不安定になりやすい。

そんな子どもの心身状態の理解を深め、子どもがこころから安心を感じるためにできることを学びます。手のかかる子どもは宝物。それぞれ違ってみんないい。

内容

- ・心とからだの安心・安全をつくる「ポリヴェーガル」理論とは？
- ・3つの自律神経を知る
「赤」 怒り、イライラ、戦う、逃げる
「青」 凍りつき、シャットダウン
「緑」 安心安全、穏やかで平和



講師紹介: 蒼井美香

公立小学校教員として働いたのち、カウンセラーとして起業独立。

現在はNVC(共感的コミュニケーション)アーロン博士のHSP理論・メンタルモデルIFS(内的家族療法)・トラウマ理論ポリヴェーガル理論等のスキルを組み合わせ、個人カウンセリングやワークショップ各種講座を子育て中の保護者・教育関係者などに提供。

2児(大学生・高校生)の母。



11月29日の放課後、本校の新旧生徒会三役が、北部高校の生徒会の皆さんとともに毎年恒例の牟礼駅のイルミネーションの飾りつけを行いました。

本校の生徒は、最初は緊張した面持ちでしたが、協力して飾りつけの作業をすることを通して高校生と打ち解けることができ「高校生が話しかけてくれたので楽しんでできた。たくさんの人に見て欲しい」と感想を話していました。

12月に入り、日が落ちるのも早くなりました。皆さん、ぜひ牟礼駅へお出かけいただきイルミネーションを楽しんでください。