

# しあわせになろう

2024年  
12月3日  
第203号

## パニックのとき自分を落ち着かせる方法 朝集会より

3組 ○○○○

私がパニックの時に自分を落ち着かせる方法は、寝ることです。

私は寝ることで、大体のことを忘れられるので寝ます。

しかし、寝ることができない時もあるので、その時には、違うことを考えて、パニックの原因を忘れます。

これから受験もあるので、パニックにならないように気をつけたいと思います。



4組 ○○○○

パニックの時、自分を落ち着かせる方法を知りません。なぜなら、僕自身はあまりパニックになったことがないからです。なのでネットで調べてみました。調べてみると、どこかに座り、深呼吸をすることだそうです。ゆっくりと深呼吸をすることで、呼吸が落ち着いて、自律神経が安定し、表情や気持ちが和らいでいきます。なので、皆さんもパニックになってしまった時は、深呼吸をして自分を落ち着かせてみてください。



5組 ○○○○

自分がパニックになったときに意識している事は深呼吸をすることと意識をそらすことです。まず、深呼吸には、副交感神経を刺激し、交感神経優位の体をリラックスした状態にする効果があります。つまり、自律神経のバランスを整えることができます。また、意識をそらす行為の意識は不安や緊張を示します。理由として、自分がパニックであることを確認してしまうと、余計に不安が強くなるからです。



日常の中にパニックを引き起こす要素はたくさんあるので、その場その時に適した対処を心がけたいと思いました。

6組 ○○○○

僕がパニックになる時は、ジェットコースターの上から落ちる時で、落ち着かせる方法は下にいる人たちに手を振ることで。

手を振ることによって、自分の心が落ち着き、上から落ちるときの恐怖が20%位軽減します。さらに目を閉じている時より目を開けて景色を見ていた方が恐怖心が30%以上も軽減されます。ジェットコースターが怖いという人は試してみてください。



1組 ○○○○

僕はパニックの時、自分を落ち着かせる方法は深呼吸をすることです。理由は深呼吸をすると呼吸が落ち着いて、自律神経が安定したり、リラックス効果やストレス解消の質の向上などにあるからです。僕はゲームが好きで、負けそうになる時に、ついつい暴言を吐いたり、台パンをしたりするので、そういう時は深呼吸をしたりして気分を落ち着かせようと思います。



2組 ○○○○

私は遊びも勉強も計画性がなく、よく焦っています。遊びでは行きたい場所の下調べを一切しないのに、加えて、方向音痴なので、一緒に遊ぶ人によく迷惑をかけてしまいます。申し訳ないとは思いますが、下調べをして楽しみなことを先にはいたくないので、これからはしません。

勉強では、テスト前になってから範囲外のところを解いてみたり、自分の得意な英語を終わらせてから苦手な教科に取り組んだりします。毎回テスト前は慌てて勉強して、十分にできません。今回の期末テストは珍しく3週間前からコツコツ対策しているので、前よりも順位が上がったらいなと思います。



## 毎学ノート終了 継続は力なり



~12月3日

13冊目…⑥○○○○ 12冊目…⑥○○○○ 10冊目…④○○○○

9冊目…⑤○○○○ 8冊目…⑤○○○○ ⑤○○○○ ⑦○○○○ 7冊目…⑤○○○○

4冊目…①○○○○ ④○○○○ ⑤○○○○ ⑤○○○○ ⑥○○○○ ④○○○○

3冊目…①○○○○ ⑥○○○○

2冊目…④○○○○ ④○○○○ ④○○○○ ⑦○○○○ 1冊目…④○○○○

