

# スクールカウンセラー便り

熊野東中学校

第3号 令和2年6月30日

スクールカウンセラー前川 拓

もうすぐ7月になります。雨の多い日が続いています。雨の多いこの時期、雨が続くと不安になる、何だか気持ちが落ち着かない、そんな事はありませんか。2年前の大雨で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。また、今年は新型コロナウイルスの影響で、誰もが不安やストレスを抱え込みやすくなっています。何だかだるい、よく疲れる、やる気が出ないなどの気になることがありましたら、早めに相談してください。毎日の生活では、規則正しい生活、人や自然とのつながりを持つ、上手なストレス発散を心がけていただけるといいかと思います。



## ハーブの薬箱～薬になる草や木～

私たちの身の回りには薬の成分が含まれている草や木があります。そんな草や木を見つけては昔から人々は生活の中に用いてきました。例えば、よもぎ、すいか(利尿剤として)びわ(葉っぱを煎じて飲む)、どくだみ、にんにく、しょうが、アロエなどです。ハーブと呼ばれる植物もその仲間です。ここではそんなハーブの中から2種類を紹介します。1つはペパーミント、もう1つはカモミールです。両方とも古く、ヨーロッパでは民間薬として用いられてきました。ペパーミントもカモミールもお茶にさせていただきます。胃にやさしく、食べ過ぎたときに用います。カモミールは胃にやさしいだけでなく、気持ちを穏やかにさせる鎮静作用としての効果もあります。両方ティーパックにして売られています。ペパーミントは葉をカモミールは花を乾燥させたものが用いられます。作り方は簡単です。熱いお湯を注いで、ふたをして10分ほど蒸らして成分をしっかり引き出してからいただきます。熱くても冷たくしてもいいです。お好きな時に好きなだけどうぞ。



カモミールの花(左)と生花のカモミールティー