

スクールカウンセラー通信

令和2年度 No.2

臨床心理士 辻

東中学校のみなさん、こんにちは！！夏休みも終わり、いよいよ体育大会が目前ですね
私は運動があまり得意でなく、体育大会は緊張するタイプでした

そんな私でしたが、周りの協力と自分ができる範囲の頑張りで体育大会を過ごし
「頑張ってたよかったです！」と毎年いい思い出になっています

クラスからの声援はいつも以上の力を発揮させる「魔法のこぼれ」です。何度救われたか…
皆さんが楽しい心に残る体育大会になることを、陰ながら応援しています！

さてさて、そんな緊張しいの私からひと言を！

本番直前、もう心臓バクバクで今にも倒れそう（当時を思い出す…）なあなたに

私が今でもやっている緊張をほぐす簡単リラックス法を伝授します！

伝授などと言っていますが、大したものではございません。皆が知っている

腹式呼吸法です！これが意外にも肩の力がすっと抜けて楽になるんですよ！



(NHK より引用)

【吸う】

1 秒間息を止めた後、鼻から息を吸い込む

【吐く】

吸った時間の約2倍の時間をかけて
口からある息を全部吐く

イメージは頭を空っぽにすること！気持ちが切り替わりますよ。

そしてそして！話して気持ちが楽になることもあるはず！

毎週金曜日にカウンセリングルームはあいてますのでお気軽にどうぞ！！