

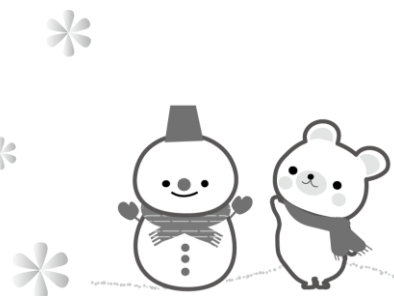
## スクールカウンセラーだよ

築港中学校のみなさん、こんにちは。

お正月から 3 月までは行事が多くて、あっという間に過ぎてしまうことを『1 月に行く 2 月は逃げる 3 月は去る』という言い方をするのを聞いたことはありますか？

言葉通り、あっという間に 1 月も後半になりました。

特に 3 年生のみなさんにとっては、いよいよ受験本番が近づいてきていつもよりも一日が早く過ぎると感じているかもしれませんね。



さて、今回は入試が近づいてきたということで、こんな話題です。例えば、面接や試合、発表など、ここぞ！という時に自分の力を精いっぱい出さないといけないような場面で、“緊張しない”という人もいるかもしれませんが…自分の心臓の音が聞こえるぐらい緊張したり、不安が大きくなったりしたことはありませんか？

そんな時は、それぞれいろんな方法で心を落ち着けていると思いますが、今回は呼吸法を 1 つ紹介したいと思います。

《呼吸法のやり方》 肩の力を抜いて、おなかにそっと手をおきます



『1・2・3』  
鼻から大きく  
息を吸う



“4”  
いったん  
息を止める



『5・6・7・  
8・9・10』  
ゆっくり  
口から息をはく

もう 1 つ、事前に本番のイメージトレーニングをするというの也有りますね。みなさん、“できなかったらどうしよう” などとうまくいかないバージョンをイメージしていませんか？

失敗する場面ではなくて、“うまくできた！”と最後は笑顔になった自分をイメージするようにしましょうね！



何か不安が大きくなったり、心がしんどくなった時に、『ちょっと話をしてみたいなあ』と思う人は、カウンセリングの部屋に直接来るか、先生に申し込んでくださいね。

みなさんが、元気で 3 月まで乗り切れることを祈っています。



毎週木曜日	1 月 23 日、30 日 2 月 13 日、20 日、27 日 3 月 5 日
場所	1 階 保健室となかよし学級の間にあります

昨年度の同じ時期の『カウンセラーだより』でも紹介しましたが、今回は呼吸法こきゅうの紹介をします。  
 つらいことがあったり、やらなければいけないことがたくさんあって毎日忙しくなってくると、心に疲れがたまっていきます。心が疲れてくると、気持ちが落ち込むなど気分にももちろん影響えいきょうが出てきますが、食欲しょくよくがなくなったり、眠れなくなったり、逆に寝ても寝ても眠かったり、頭やおなかななかが痛くなるなど体も調子が悪くなる場合があります。心と体の調子はつながっているところがあるのです。

不安やしんどい気持ちに立ち向かうのはエネルギーが必要です。でも、立ち向かうだけのエネルギーがまだたまっていない時は、体の方から整えていくのも一つの方法です。生活リズムを整えて、きちんと眠ることができると、心のエネルギーもたまっていきますよ。

ふくしきこきゅう  
 <腹式呼吸（おなかをへこませたりふくらませて、大きく呼吸する方法）のやり方>



下腹を意識して、お腹に空気を入れるイメージで…  
 鼻からすって～ 口から吐いて～ をくり返す  
 体の力を抜いて、しばらく呼吸だけに意識を集中

きんちょう  
 緊張した時もやってみてください