

スクールカウンセラーだより

ちっこうちゅうがっこう
築港中学校のみなさん こんにちは

あっという間に 1 月も残り 10 日になりましたね。

今年の冬は“暖冬”だと言われていましたが、ここ数日で一気に寒くなりました。みなさんは体調をくずしていませんか？



さて、3 学期は受験生のみなさんにとっては、試験や面接など緊張する

場面が出てきますね。他にも、授業で当てられるとか、人前でなにかを発表するなど、緊張する場面は人それぞれあると思います。緊張すると、みなさんのからだにはどんな反応が出てきますか？

自分の心臓の音がとても大きく聞こえたり、声が震えたり手が震えたり、肩に力が入ってからだがこわばってきたり…うまくやろうと思えば思うほどうまくできなかつたりしますよね。そんな時、みなさんはどんなことをしていますか？それぞれ自分なりのやり方があると思いますが、一つ

『呼吸法』というリラクセス法を紹介します。緊張すると呼吸があさくなります。腹式呼吸（おなかをへこませたりふくらませて、大きく呼吸するやり方）をすることでリラクセスできます。

4 秒で、鼻から息をゆっくり吸う（2 秒止める）

6～8 秒で、口からゆっくり息を吐く

というものです。※秒数は目安

おなかを意識して呼吸するとうまくいくようです。よかったら試してみてくださいね。



それでは、3 学期の予定をのせておきます。

予約をしたいという人は、担任の先生か教頭先生に言って予約してもらうか、直接カウンセリングの部屋に来て下さいね。待っています。

毎週木曜日	1 月 21 日、28 日
	2 月 4 日、18 日、25 日
	3 月 3 日、10 日
場所	1 階保健室となかよし学級の間にあります