

スクールカウンセラーだより

ちっこううちゅうがっこう
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、授業で当たられるとか、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ったりしますよね。そんな時、
みなさんはどんなことをしていますか？それ各自分なりのやり方があると思いますが、一つ
『呼吸法』というリラックス法を紹介します。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）をすることでリラックスできます。

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。※秒数は目やす

おなかを意識して呼吸するとうまくいくようです。よかつ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