

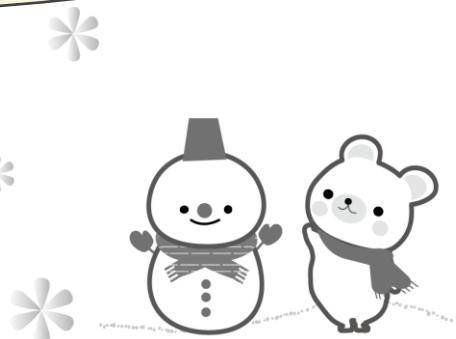
スクールカウンセラーだより

築港中学校のみなさん、こんにちは。

もう2月ですね。3学期が始まって1ヶ月が過ぎました。

インフルエンザも流行ってきてますが、^{たいちょうかんり}みなさん体調管理
は万全ですか？

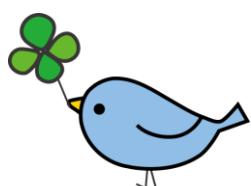
1月は『行く』、2月は『逃げる』、3月は『去る』と
言うそうですが、本当にあつという間に過ぎていきますね。



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が出ますが、食欲がなくなったり、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ますよ。

<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…

鼻から入って～ 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

^{きんちゅう}緊張した時もやってみてください



大きななやみごとも小さななやみごとも、楽しかった話でも大丈夫です。『話をしたいなあ』という人は、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。

毎週木曜日	2月2日、16日、23日 3月2日、9日
場所	1階の保健室となかよし学級の間にあります