

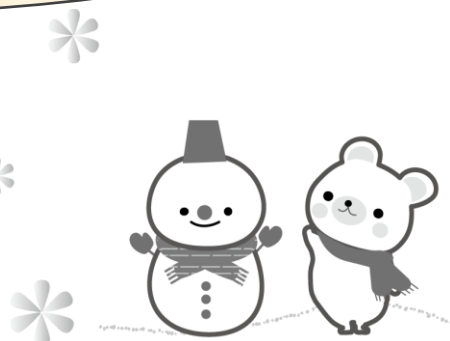
スクールカウンセラーだよ

築港中学校のみなさん、こんにちは。

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いますが、みなさん^{たいちようかんり}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』と言いますが、本当にあっ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』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が出てきますが、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きますよ。

＜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

緊張した時もやってみてください



大きなやみごと小々なやみごと、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