



スクールカウンセラーだより

第2号

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーです。



寒い毎日が続いていますが、みなさんはどう過ごしていますか？

さて、今日はちょっとしたリラックス法をみなさんにお伝えします。

寒いと体に力が入って緊張しやすくなるし、緊張が長く続くと、頭痛や肩凝り、おなかが痛くなったりする人もいます。なるべくリラックスして、毎日をラクチンに過ごしたいですよね。そんなヒントになると嬉しいです。



イラスト：大原薬品工業ホームページより

肩のリラックス法

- ・背筋（背中）を伸ばしていすに座ります。
- ・肩に力を入れてぐーっと耳まであげて数秒止めます。
- ・いっきにストンと肩をゆるめて力を抜きます。
- ・肩がゆるむ“じんわり感”を味わいます。



呼吸法

- ・背筋（背中）を伸ばしていすに座り軽く目を閉じます。
- ・いつもよりゆっくり息を吸います。
- ・吐く息に注意を向けて、ゆっくり吐きます。
- ・「落ちている」または「リラックス」と心の中でつぶやきます。

イラスト：日下部記念病院ホームページより

引用：大阪府教育委員会「暴力によらない問題解決のためのブックレット」

時々するのも良いですし、何かの発表やテストの前など、いつも以上に緊張する場面ですするのもおススメです。ただし、すぐにうまくはできないので普段から慣れておくと良いですよ！良かつたらスクールカウンセラーに聞きに来てもらっても、大歓迎です☆彡

