

～スクールカウンセラーだより～

3学期に入り、一段と寒くなってきました。また、3年生は受験が控えていると思います。体調に気を付けてください。心と身体はお互いに関係していると言われています。気持ちが身体に影響することもあります。反対に身体が気持ちに影響することもあります。たとえば、筋肉のこわばりは、緊張や不安として心にとらえられることがあります。また、同じように呼吸が浅くなると、気持ちもあせりや緊張、不安になってくることがあります。そこで、今回はリラックス方法についてお伝えしようと思います。

<リラックスと集中力を高める呼吸法>

- ・ イスに座り、背筋を伸ばしましょう。
(身体に力を入れずに、軽くすっと伸ばします)。
- ・ 鼻から息を吸います。(5秒ほど)
- ・ 今後は、口から息をはきます。(10秒ほど) 鼻から吸う時間より、口からはく時間を長くしましょう。
- ・ 数分でもリラックス効果ができることもあります。集中したい時や気持ちが高まっている時や寝る前など気軽に取り組んでみてください。



《保護者の皆様へ》

今回ご紹介した呼吸法は保護者の皆様も試してみてください。緊張や感情の乱れに対し、最初にできる対処方法です。保護者の皆様も、来談していただければスクールカウンセラーと一緒に実践することもできます。また、ご相談の予約もお待ちしております。どんなことでもお気軽に、ぜひご活用していただければと思います。

・ 開室日：毎週 木曜日 ・ 相談時間：10:00～16:00 (1回50分)

・ 場所：巽中学校 3階 カウンセリングルーム

【ご予約の方法：保護者の皆様】

○担任の先生もしくは、教頭先生までご連絡ください。(06-6757-0001)

【ご予約の方法：児童の方】

○カウンセリングルームに直接きて、カウンセラーと予約をとる。

○担任の先生や教頭先生にカウンセリングの予約をしたいことを伝えて予約をとる。