

スクールカウンセラー通信

スクールカウンセラー

お元気ですか？ 新しい年を迎えました。しあわせな一年になりますようお願いいたします。

今回は、リラックスしたいときに効果がある『呼吸法』を紹介します。腹式呼吸をすることで、身体も心も安らぎます。緊張する場面や疲れているとき、気分が落ち込んでいるときに試してみてください。

< 10 秒呼吸法 >

- ① 姿勢を整えて（いすの背に軽くもたれて、両手はひざの上に）、静かに目を閉じる
 - ② 1, 2, 3 と鼻から息を吸いながら、お腹を膨らませる
 - ③ 4 で、いったん息を止める
 - ④ 5, 6, 7, 8, 9, 10 で口から息を吐き出しながらお腹をへこませる
- ※ ②③④を3分間くらい繰り返す
- ⑤ 終わるときは、両手をグッパ、グッパと開いたり閉じたりして、最後に伸びをしてすっきりしましょう

呼吸法は無理のないようにしてください。心地よいBGM♪が流れているといいかもしれません。最初はうまくできなくても、続けていると慣れてくると思います。

先日は、雪が積もりましたね。みなさん、あたたかくしてお過ごしください。



< 保護者のみなさまへ >

保護者の方からのご相談も応じております。お子様のことで、何かご心配なことがございましたら、どうぞお気軽にご利用ください。

こんなとき、相談室へ来てください！

- ・落ち込んだり、不安になる
- ・話をきいてほしい
- ・人間関係が上手くいかない
- ・自分の性格について知りたい
- ・将来のことを考えたい
- ・眠れない
- ・イライラする

など...

お待ち
しています



SC 来校予定日

1 月 18 (水)

2 月 1 (水) 14 (火)

22 (水) 28 (火)

3 月 15 (水)

※ 相談室の利用について

相談担当の先生、保健室、または担任の先生を通して予約してください