

令和元年 12 月 2 日

教育相談だよ

【スクールカウンセラーからごあいさつ】

こんにちは。スクールカウンセラーの高木です。今年度ももう半年以上経ちましたね。学校での行事や授業などでどのような体験ができたでしょうか。充実した生活を送っている人も多いと思います。季節が冬に向かって寒くなっています。硬くなりがちなからだところを温かくできるよう、今回は呼吸法を紹介します。それも参考にして、みなさん工夫して過ごしてくださいね。

★ ☆ 不安や緊張を和らげる技 ～呼吸法～ ☆ ★

みなさんはどんなときに不安や緊張を感じるでしょうか？ 例えば、テストの直前や大事な試合のとき。あるいは入学や新しいクラスになったときにもそう感じる人も少なくないかもしれません。生活の中で不安や緊張は避けて通れないものと言えます。

実は、ここからだけでは別々にはたらくものではなく、お互いに影響し合います。不安や緊張を感じるとからだも緊張して硬くなったり呼吸が浅くなったりするのです。

そこで、不安や緊張を感じたときに自分でそれを和らげる方法を知っておくと便利です。簡単にできるリラックス法のひとつ、呼吸法を今回はお伝えします。呼吸で緊張したからだを緩められると、気持ちもほぐれてくるはずです。

◎まずは腹式呼吸をやってみよう

→意識しておなか（おへその下あたり）が膨らむように、深く呼吸してみましょう。

※まずは家でゆったりとした服装で練習を続けてみましょう！

◎次は「カウント呼吸法」です

- ① ゆったりと座る、または仰向けになるなどの楽な姿勢をとる（目を閉じてもいい）
- ② ところの中で 1、2、3、4 と、4 まで数えながら息を吸う
- ③ 軽く、一瞬息を止める
- ④ 5、6、7、8、9、10……と、数えながらゆっくりと吐き、10 以上になるようにする
- ⑤ また、1、2、3、4 と数えながら息を吸い、同じように吐く
- ⑥ 以上をくり返す
- ⑦ 1、2 分続けたら、終了

*カウントする間隔は、自分の呼吸に合わせて調整しましょう

*吐くときは、数よりも長くし、掃き終わるまで数え続けるのがポイントです！

【引用文献：嶋田洋徳他著「中学・高校で使える人間関係スキルアップ・ワークシート」学事出版】

【今後のスクールカウンセラー来校予定日】

12 月 13 日（金）・16 日（月）・20（金）

1 月 10 日（金）・17 日（金）・24 日（金）・27 日（月）

2 月 7 日（金）・21 日（金）

気軽に申し込んでください。担任の先生または担当の先生まで申し込んでください。

教育相談担当は、内野先生・小笹先生・向後先生・津嶋先生（保健室）です。