

令和 6 年 1 月 (No.3)
スクールカウンセラー

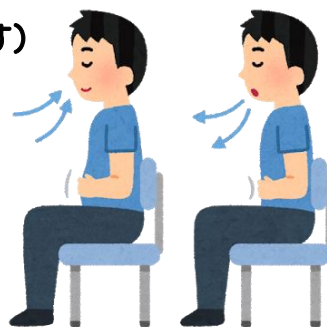


あけましておめでとうございます! 新しい年を迎え、3 年生は卒業を、1,2 年生は進級をこれまで以上に意識する時期がやってきました。これから待っている未来にわくわくしている人、不安を感じている人…、それぞれが色々な思いを抱えていると思います。今回は、いつでも簡単にできるリラックス法をご紹介します。

～リラックス法(呼吸法)～

ラジオ体操や準備運動でもよく行う深呼吸には、呼吸を整えることで、心と体をリラックスさせる効果があります。中でも、「腹式呼吸」といって、おなかを膨らませて行う深呼吸は、緊張したりドキドキしてしまうときにおすすめです。

- ①目を閉じ、軽く背すじをのばします。
- ②鼻からゆっくり大きく息を吸います。(おなかをふくらませます)
- ③少し止めて…
- ④口からゆっくり息を吐きます。(おなかをへこませます)
- ⑤何回かくり返します。



★自分が気持ちよく感じられるペースで、ゆっくり呼吸しましょう。

★息を吐くときに、自分の中にある疲れやモヤモヤが、外に出て行くのをイメージしてみましょう。

保護者のみなさまへ

ご家庭でのこと、お子さん自身のこと、お子さんの周りを取り巻く環境のこと…等、スクールカウンセラーに聴いてほしいお話があれば、ぜひご連絡ください。身近なお話しやすい先生にご連絡いただければ、面談の予約を取ることができます。面談可能時間は水曜日の 10:00～17:00 となります。(まれに勤務曜日や時間が突然変更になることがあるので予めご了承ください。) お気軽にご利用ください。

☆スクールカウンセラー相談可能予定日☆

1 月 10 日(水)、1 月 17 日(水)、1 月 24 日(水)、1 月 31 日(水)

2 月 14 日(水)、2 月 28 日(水)、3 月 13 日(水)

