

# スクールカウンセラー便り 2

2020.07.31

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

来月から夏休みが始まりますね。今年は少し短くなった夏休み、どのように過ごす予定でしょうか。大きな活動をすることはなかなか難しいかもしれません、ゆっくりと楽しく過ごせるお休みになることを願っています。

とはいって、今の状況では、さまざまな不安やイライラなどのネガティブな感情を感じてしまうこともあるかもしれません。そこで今回は、気軽に簡単に活用してもらえるリラクゼーション法をご紹介しようと思います。

## 今月のテーマ：気持ちを整える呼吸法

### \*意識して深呼吸、気持ちを整えよう

身も心もゆったりと安心している時には、呼吸は深くゆっくりになり、筋肉は緩み、血圧や脈拍は安定します。逆に、不安や緊張などが高まると、呼吸は浅く速くなり、筋肉は緊張し、血圧は上昇、脈拍は増加します。心と体は繋がっているのです。

そこで逆に、深くゆっくりした「腹式呼吸」をして身体をリラックスさせることで、気分を整えることができます。不安や焦りが出たり、どうにも気持ちが沈んでしまうときなどは、この呼吸法を使って気分を落ちさせてみましょう。

1. 背筋を真っすぐ伸ばして、椅子に浅く腰かけます。  
あごは前に出さず、引きすぎもしないよう自然にします。  
目は軽く閉じ、身体の力を抜きましょう。
2. 鼻からゆっくりと息を吸います。7秒くらいかけて、お腹に空気を入れていくような気持ちで。  
鼻の穴を空気が通っていく感覚、お腹が膨らむ感覚を静かに味わいましょう。
3. 吸い切ったら、口から細くゆっくりと空気をはいていきます。  
10秒くらいかけて吐き切ります。  
10回くらい続けてみましょう。

\*途中でいろいろな思いが浮かんだり、気が散ったりしたら、鼻の穴や口を通る空気に注意を戻します。空気が通る感覚にできるだけ集中するのがコツです。

### 相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

\*夏休み中の開室はありません。8月25日火曜日から開室します。

相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、  
担任の先生などに希望の時間を伝えてください。



### ♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。  
相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、トランプなどもあるので、ちょっと気分を変えたい、のんびりなにかを創りたいときなどにもどうぞ。