

スクールカウンセラー便り 4

2023年7月

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

まだ7月の初めというのに気温の高い日が続きます。暑くて体力も気力もなくなりがちな時期ですが、もう一踏ん張りで夏休み！と思ってがんばっていきましょう。

前回は、自分のネガティブな気持ちを人に上手に伝えるには？ということについてお話ししましたが、自分でそんな気持ちを処理することができればいい場合もありますよね。今回はそんなときのために気持ちを整え、心を落ち着かせる呼吸法をお伝えします。

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

なんとなくもやもや、いろいろする、しなければならないことが多い気持ちは焦る、どうにも気持ちが沈んでしまうなど、自分の気持ちを扱いかねるときには、身体からのアプローチが有効です。手軽にできる簡単な呼吸法で気分を落ち着かせてみましょう。

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。
肩に力が入ってしまっていることが多いので、一度両方の肩を上げて、ストン！
と落としてみると力が抜けます。両手は膝の上においてもかまいません。
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。
頭の中で静かに数を数えながら、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、気が散ったりすることもあるでしょうが、そうなっても大丈夫。また呼吸に意識を戻せばいいだけです。

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。

自分の心を落ち着かせるスキルを身につけると、いろんな場面で役に立ちますよ。
ぜひやってみてくださいね。

相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

*7月は18日まで、夏休み明けは8月29日から開室します。

相談の予約をしたい場合は、スクールカウンセラーか担任の先生などに希望時間を伝えてください。 *夏休みは相談室を開放する予定です。

♪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、紙粘土などがあるので、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。