

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

今月のテーマ：気持ちを整える呼吸法

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの浅田です。

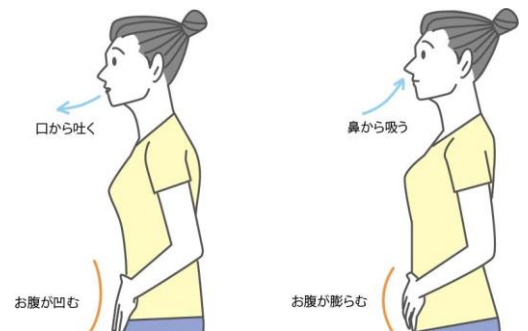
梅雨も明け、暑さは厳しくなるばかりですね。照り付ける日差しを避け、涼しい室内に避難しても、あまりに冷房が効き過ぎていると、体感温度のギャップがストレスとなることもあります。着るものをうまく調節してそうしたストレスを避けること、冷たい飲み物やアイスなどを摂すぎで身体を冷やさないように注意していきましょう。自分なりの工夫で、気持ちや身体の調子をうまく整えて過ごせるといいですね。今回ご紹介する呼吸法も取り入れてみてくださいね。

*意識して深呼吸、気持ちを整えよう

気温や天候などで身体がストレスを感じると、呼吸は浅く速くなり、筋肉が緊張し、脈拍は増加します。身体と心はリンクしているので、心も緊張して不安が高まることもあります。

そこで、深くゆっくりした「腹式呼吸」で身体をリラックスさせると、気分を整えることができます。不安や焦りが出たり、どうしても気持ちが沈んでしまったりするときなどは、この呼吸法を使って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。
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 毎週月曜日 9時～17時

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。*1学期は7月14日(月)まで、2学期は9月1日(月)から開室します。



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