



2026. 9. 1
津田中 保健室

9月3日(木) ~ 8日(火) 2学期の「健康力アップ作戦」がスタートします!!

9月の目標は、「心のセルフケア + 早起き・早寝・朝ごはんで元気に過ごす!」です。

集会でお話したように、9月は津田中生の心の健康力アップを目指します。ここでは、家でも学校でも簡単にできる心のセルフケア方法についてご紹介します。ぜひ自分に合ったセルフケア方法を見つけ、日常の中でしんどくなった時に使ってもらえればと思います。

①セルフタッチ

自分のカラダのどこかに手を当てて、落ち着く所を探してみよう!

こんなことを意識しながら



<例> ・片手 or 両手で胸に ・片手 or 両手でおなかに
・片手を胸に、もう片方の手をおなかに
・自分をハグするように両方の肩を抱く

心が落ち着いていくのを
感じてみてね♡

②リラックス呼吸法

呼吸を意識的に整えることで、心がリラックスする方法だよ。



息を吐くときは、
疲れやイライラも
一緒に吐き出すイメージで

②~⑥を自分のペースで
1分くらい続けてみよう!

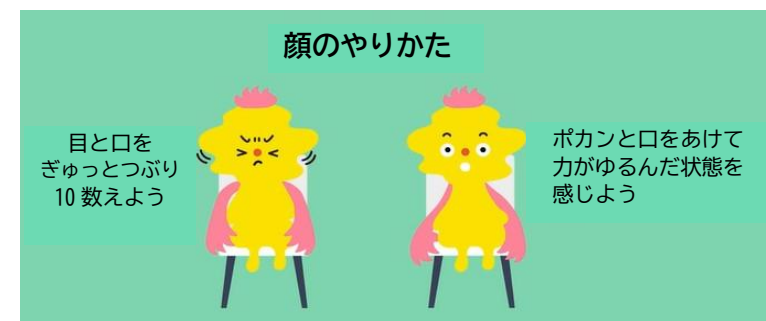
最後は、全身で
うーんとのびをして、
首や肩を回したり
体を動かしたりして、
おわり!

③力を抜くだけリラックス

体の力を抜いて、筋肉をリラックスさせる方法だよ。



顔・手・肩それぞれ
2~3回繰り返してみよう!



緊張
↑↓
リラックス

交互に繰り返すことで
リラックス度がアップします♪

勉強に疲れたときなどにも
使えるね。
家でも学校でも試してみよう!



【引用元：徳島県教育委員会 人権教育課】

YouTubeで「徳島県 心のセルフケア動画」で検索すれば、動画で見ることができます。

金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

——そう思っていないですか?

でも実は、強靱なメンタルが
求められるオリンピックの金メ
ダリストをはじめ、多くのアス
リートがカウンセリングを受け
ています。最高のパフォーマンス

スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談
室や保健室へ話しに来てくだ
さいね。

