



# スクールカウンセラーだより

SC 高橋 勤子

先月、深呼吸をお勧めしましたね。そこで今回は、誰にでもすぐにできて効果があるリラックス法として、**腹式呼吸**を紹介します。勉強などでストレスや緊張を感じたときのほか、起床後すぐに行うなど日常生活で習慣化するのもよいでしょう。

腹式呼吸は立って行っても OK です。10～20 秒間行うだけでもかまいませんが、できれば 1 分間は行うことをおすすめします。頭がすっきりするとか気分転換になるとかの効果があります。

## 【基本姿勢】

座って行うと姿勢が安定する(立ったままでもよい)

肩の力を抜く

肩を動かさないようにして、おなかに手を当てて行う

## 【吐く】

吸った時間の約 2 倍の時間(目安:6 秒間)をかけて、口から息を吐ききる。

おなかがへこみ、横隔膜が上がるのを感じる

## 【吸う】

1 秒間(目安)息を止めたあと、鼻から息を吸い込む(目安:3 秒間)

おなかが膨らみ、横隔膜が下がるのを感じる



## 保護者の方々へ

### 《今、問題になっていること「オンラインゲーム」ご存じですか?》

「ゲーム障害」という言葉を知っていますか。2019 年 5 月に世界保健機関(WHO)が新たな病気として認定しました。ゲームのために日常生活に支障をきたすようになると病気だといわれます。

ゲーム障害とは、ゲームをする時間をコントロールできない、他の生活での関心ごとや日常生活よりゲームを優先してしまうといった症状が継続(1 年以上。症状が重い場合は 1 年以内でも)することを言います。

今のオンラインゲームはゲームに終わりがなく自分で自分をコントロールできなくなる可能性が高いと言われてます。またゲーム障害は親が何百回と注意をしても聞く様子が見られず、やめさせようとすると暴言や悪態(暴力になることも)となり、不本意ながら本人のなすがままの状況になることもあります。

保護者が抱え込まないで、こんな時は、学校、医療機関、カウンセラーなどの家族以外の第 3 者が介入することが大事になってくるようです。

## 《連絡》

保護者の方々の相談も受け付けております。

申し込みは、学校にご連絡ください。(0885-42-2591)

## 今月のカウンセラーの予定

10 月 1日(金) 13:00～17:00(13:00～15:00 横瀬小学校)

8日(金) 8:30～12:30

15日(金) 13:00～17:00

22日(金) 13:00～17:00(13:00～15:00 生比奈小学校)

29日(金) 13:00～17:00