



スクールカウンセラーだより



あっという間に夏休みが過ぎてしまいましたね。2学期に入り久しぶりの学校生活・授業などはどうでしょう。まだ、夏休み気分がぬけなかったり・・・。

早く生活リズムをもどさなければと頑張っているのでは？ (^▽^)/ 前向きな気持ちは素晴らしいと思います。が無理はしないでくださいね。頑張り続けるとからだも心も疲れてしまいます。そんなとき、からだも心もリフレッシュする簡単な方法をご紹介します。

「呼吸法」です。人は一生の間になんと6~7億回も呼吸をするそうです。深くゆっくりと酸素を吸い込むことで、全身に新鮮な酸素が行き渡り血行が良くなります。そして心身ともにリフレッシュすることができるのです。

【基本姿勢】・座って行くと姿勢が安定する(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
- ・お腹を凹ませながら息を吐きましょう



【吸う】

- ・1秒間(目安)息を止め、鼻から息を吸い込む。
- *吐ききっていると自然に息を吸い込むようになります(目安:3秒間)
- ・おなかを膨らませるように(横隔膜が下がるのを感じる)吸う。

首をゆっくりと回したり、深呼吸をしたりするのもいいですね。からだをほぐすと、心も少しホッとします。心とからだは、つながっています。心が落ち込むときは、一人ひとりで悩まずに家族や学校の先生、スクールカウンセラーに話をしてみてください。

今月からの予定は

9月2日(金) 13:00~17:00

10月7日(金) 13:00~17:00

9日(金) 13:00~17:00

28日(金) 13:00~17:00

16日(金) 13:00~17:00

21日(水) 13:00~17:00

30日(金) 13:00~17:00

利用案内

場 所: 相談室(1階)

予約方法: お申し込みについては、学校までご連絡ください。

電話番号: 0885-42-2591

