

相談室だより Vol.3



令和4年1月発行

リラックス法をやってみよう！！

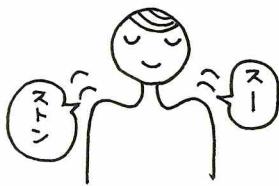
文林中学校 スクールカウンセラー

碓井裕一 増田明佳

3年生の皆さん受験を控え、いつもと変わらない笑顔を見せながらも、不安や緊張があると思います。不安や緊張が強くなると、運動をしているわけでもないのに、呼吸が浅く、速くなり、汗が出て心臓もドキドキ。今回は、誰でも簡単にできる、リラックス法を2つ紹介したいと思います。

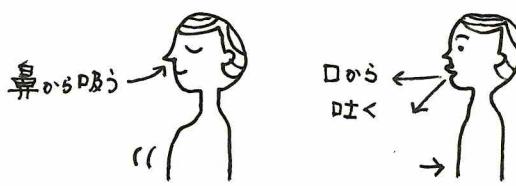
筋弛緩法

- ① 椅子に座ったまま楽な姿勢をする
 - ② 両腕をだらーんと横にたらす
 - ③ 力を入れて肩を耳につける気持ちでぐーっと持ち上げる
 - ④ 3秒そのまま
 - ⑤ 一気に肩を落とす
- 以上の手順で3回程繰り返す



腹式呼吸

- ① 片手を胸に置き、もう一方の手をお腹に置く
 - ② 3秒かけてゆっくりと鼻から息を吸う
(この時お腹がふくらむように意識する)
 - ③ 1秒間息を止める
 - ④ 5秒かけて、ゆっくりと深く、口から息を吐く
(このときお腹がへこむように意識する)
- 以上の手順で5回程繰り返す



腹式呼吸や、筋弛緩法でリラックスしている状態を意識的に作ることで、身体の緊張が徐々に解けていきます。また緊張をほぐすだけでなく、新鮮な空気を吸うことで頭をリフレッシュさせる働きもあります。身体と心の緊張が解けたら、あとは自分の今までやってきたこと、努力してきたことを信じて取り組んでください。皆さん受験当日も力を発揮できるように応援しています！

保護者の皆様へ

相談室では、保護者の皆様からのご相談をお受けしております。お子さんとの関わりで気になること、ご心配のことなど何でもご相談ください。例えば、子育てにおける不安、登校を渋る、発達面、友達との関係、性格、学習、いじめ、家族関係、気になる言動や行動がある、その他の心理的な問題などお話を伺いながら一緒に考えていくかと思います。またご相談に応じて専門機関のご案内もさせていただきます。ご来室が難しい場合には、お電話でのご相談もお受けしております。

スクールカウンセラーが勤務している日は、直接スクールカウンセラーに予約をお取りください。また勤務していないときは、担任の先生か副校長先生、または養護教諭の高橋先生を通して予約をお取りください。

予約可能時間帯：9:00～16:00（相談時間：50分）

学校 03-3827-7671 (相談室直通 03-3827-7721)