

スクールカウンセラーだより

令和5年10月
名西高等学校スクールカウンセラー
國見 由紀

10月になりますが、まだ暑い日がありますが、朝晩は涼しさが感じられるようになりましたね。朝晩の気温差が大きいと、心身ともに疲れやすくなります。睡眠をしっかりとってリラックスする時間を持つ等、心身のバランスを整えていけるといいですね。

心と身体～呼吸法でリラックスしよう～



心と身体は、かなり密接に関係していると言われています。気持ちが身体に影響することもあります。逆に身体が気持ちに影響することもあります。例えば、筋肉がこわばると、不安や緊張等として心に捉えられることもあります。同じように呼吸も、浅くなったり速くなったりすると、心も不安や緊張、焦りを感じる場合があります。心の状態がいつもと違うと感じたら、身体の様子も見てみましょう。身体を調整することで、心も安定するかもしれません。



立っていても座っていてもできます。

① 背筋を伸ばします。

※「気を付け」のように力を入れず、軽くすっと伸ばします。胸ははらないようにします。

② 鼻から息を吸って、口から吐きます。腹式呼吸で静かに呼吸してください。

※吸う時間より吐く時間を長くしてください。だいたいの目安ですが、吐く時間は吸う時間の3倍以上かけて行います。

できれば、長く続けて行うとよいのですが、数分間行うだけでもリラックスの効果が出る場合もあります。部活の試合や発表会、テスト等の緊張をほぐすのに、効果があります。呼吸法もすればするほど上手になりますので、普段からやってみるのもお勧めです！

スクールカウンセラーと一緒に練習することもできます。気軽に声を掛けてくださいね。



相談日(10月)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

スクールカウンセリングの 申し込み方法

担任の先生か和田先生にスクールカウンセラーと相談したい旨を伝えてください。相談日時を調整して、お知らせします。