



こころ そうだんしつ し 心の相談室からのお知らせ

No.4

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの山田です。

8月は今までになく短い夏休みでしたが、ゆっくりしたり遊んだりできたでしょうか？

私は、旅行などはいけなかったのでリビングの様様替えをしました。家具を自分で組み立てるのはとても楽しかったです。

さて、9月に入って1週間が経ちましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。こう暑い日が続くと、からだも疲れてしまいます。からだだけでなく、心が疲れている人もいるかもしれません。

からだや心が疲れると、「やる気が出ない」「集中できない」「長続きしない」というようなサインが出やすくなります。みなさんはそんな疲れのサイン、出ていませんか・・・？

疲れのサインが出ているときには、リラックスや休養が大切です。リラックスとは、緊張をほぐすこと。

私たちは気づかないうちに呼吸が浅くなっているため、リラックスには、浅い呼吸を深い呼吸に変える必要があります。深い呼吸をする方法は、

- ① 口をすぼめて長くゆっくり息を吐く（5～10秒程度）
- ② おなかをふくらませるように鼻からゆっくり空気をすい込む（3秒程度）
- ③ ①と②を5分ぐらいくり返す

深い呼吸で焦りやイライラを減らして、ゆったりとした気持ちを味わってくださいね。ただし、自分の体調に合わせて、むりのない範囲で試してみてください。

—カウンセラーと話したい・相談したいときは—

担任の先生や保健室の先生などに伝えてください。万が一臨時休校になった場合などは、中学校に電話をしてください。（学校 TEL：072-298-3043）

—心の相談室がぁいてゐる日時・場所—

※すべて水曜日です

9月9日、9月16日、9月23日、

10月14日、10月21日、10月28日

10：45～16：05（時間外を希望される場合はご相談ください）

庭代台中学校中館1階、つばさ学級のとなりのお部屋です。

