

## 心の相談室からのお知らせ



こんにちは！スクールカウンセラーの山田です。

夏休みが終わりましたが、みなさんゆっくり休めたでしょうか？今年は雨も多かったので、暑さが戻って体調管理が難しいところもありますが、よく食べて、よく寝て、無理せず過ごしましょう。

無理しているつもりはなくても、からだにつかれがたまってしまうたり、心もつかれてしまうことがあるかもしれませんね。

からだや心がかたくなったときは、リラックスしたり休けいをとることがとっても大切です。リラックスとは、緊張をほぐすこと。私たちはふだん気づかないうちに呼吸が浅くなってしまっているの、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、ゆっくり空気を吸い込む（3秒程度）
- ①と②を5分ぐらいくり返します。

深い呼吸であせ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、無理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）

—心の相談室が開いている日時・場所—

9月1日、9月15日、9月22日、9月29日 ※すべて水曜日です。

10月6日、10月13日、10月20日、10月27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、つばさ学級のとりのお部屋です。