

スクールカウンセラー便り

呉市立蒲刈中学校

第3号 令和4年 11月4日

スクールカウンセラー 中井裕子

朝晩は肌寒いですが、日中は秋の気候で過ごしやすい今日この頃です。
みなさんは、どのような秋を楽しんでおられますか？



さて、2学期は大きな行事や、行事に向けての練習があります。日々忙しいので、緊張や不安を感じやすくなっている人はいませんか？不安な時、緊張した時は、「落ち着こう」と思っても、なかなか落ち着けないことがあります。そんな時は、まず体をリラックスさせることで、自然と心もほぐれて、気持ちが落ち着く方法を使ってみませんか（しんしんそうかん心身相関：心と体がつながっているメカニズムを利用します）。不安や緊張がある時に使える、体と心をリラックスさせてくれる「呼吸法」を紹介します。

◎椅子に座った状態でできる「10秒呼吸法」

- ①体の力を抜いた状態で椅子に座ります
- ②静かに目を閉じ、お腹に手を置きます
- ③息を全部吐きます
- ④鼻から息を1. 2. 3. で吸って4で止めます
- ⑤5. 6. 7. 8. 9. 10でゆっくり吐き出します



【ポイント】

- ・ゆっくりした呼吸（腹式呼吸）に意識を集中させよう！
- ・⑤の息を吐く時に、不安や緊張が体から出ていく様子をイメージしながら吐こう！

引用・参考文献：安川 禎亮著「13歳からのメンタルケア 心と体が楽になる46のセルフマネジメント」

【中学生のみなさんに、“10秒呼吸法”の実施をお勧めする場面の例】

- ・テストが始まる前や面接前などの緊張ほぐしに。
- ・試合や発表会の前の不安ほぐしに。
- ・夜、布団に入って眠りたいのに眠れないなど思った時に。

呼吸法を実践したけど、なんとなく上手くいかない、コツが掴めない場合は、私と一緒に練習をしましょう。また、呼吸法以外のリラックスの方法を検討したい場合など、カウンセリングをぜひ予約してみてください。

☆11月・12月の来校予定です。

カウンセリングは予約制です。事前に、養護の松本先生にカウンセリングご希望の連絡をお願いします。

11月8日（火）、12月6日（火）、12月13日（火）、12月20日（火）