

スクールカウンセラー便り



令和2年度 冬号
スクールカウンセラー

新しい年が始まりました。「今年は…」と様々な願い・祈りを胸に新年を迎えられた方も多かったことと思います。少しでも落ち着いた生活ができることを願うばかりです。

寒さのなかで緊張を強いられる生活が続くと、背中丸まり肩が凝り、気分も滅入りがちになります。次第に疲れも溜まりますね。不安や緊張を感じると、呼吸が浅く速くなります。

そんなときには、深くゆったりした呼吸（腹式呼吸）をするのが有効です。気持ちが落ち着き、心身のストレスを緩和してくれる働きがありますので、日常のなかに取り入れてみてください。普段から行ない、リラックス貯金をするのもお勧めです。



- ① 鼻から息をゆっくり、大きく吸う（慣れないうちは鼻と口の両方を使ってもいい）
- ② 息を吸いながら、おへその下あたりを膨らませていく
- ③ 口からゆっくり息を吐いていき、力を抜いてリラックス感を味わう
- ④ 息を吐きながら、緊張や不安、日頃の疲れが身体の外に出ていくイメージをしてみる

お子さんと一緒に腹式呼吸を楽しむ方法もあります。いくつか紹介させていただきます。

人差し指の先をお花に見立て、いい匂いを鼻から嗅ぐようにゆっくり息を吸い込みます。次は指がロウソクに変わります。ケーキの火を消すように指先に息をふうーっと長く吹きかけます。この2つを繰り返していくことで、自然に深い呼吸の練習・体験ができます。

他には、ゆっくり長く息を吹き込んで大きなシャボン玉をつくったり（イメージでもよい）、二つ折りにした紙をヨットに見立てて机の上に置き、息を吹きかけて動かしたりする遊びもあります。親子で遊びを楽しみながら、リラックスしてみるのはいかがでしょうか。

近頃は大人も子どもも呼吸が浅くなっているそうです。呼吸が浅いと心身が常に緊張した状態になりがちです。呼吸法で心身をほぐし、ストレスに負けずに冬の季節を楽しみたいですね。



【3学期の相談日】月曜日 10:00～16:00

1月	18日、25日
2月	1日、8日、15日、22日
3月	1日、8日、15日



【予約枠】①10:15～11:10 ②11:25～12:20 ③13:30～14:25 ④14:40～15:35

場所：北小学校 相談室（校舎南館2階西側）

対象：北、相野山、竹の山小学校児童とその保護者・ご家族の方

申し込み：北小学校 教頭、または特別教育支援コーディネーターへお申し込みください。

月曜日にS Cまでお電話いただいても結構です。

【連絡先 日進市立北小学校 0561-72-0145】