

“Tea Break”

ゆ〜ったりと、ふか〜い呼吸を！

皆さんが、最後に深呼吸をしたのはいつでしょうか。「体育や部活動でいつもしている」という人もいるかもしれませんが、普段何気なくしている呼吸は、リラックスや心の安らぎととても強い関連があるんですよ。

私たちは、緊張したりストレスを感じたりしていると、自然と浅くて速い呼吸になります。そこで、ゆっくり深い呼吸を心がけることで、身体の力が抜けたり脳から気持ちが穏やかになる信号が出るようになるのです。

- ①鼻からゆっくり息を吸います。
胸やおなかが広がっていくイメージです。
- ②口から、細〜く・長〜く息を吐きます。
息を吸った倍の時間をかけて吐きましょう。



これを繰り返しながら、少しずつ「汚れた空気を吐ききって、新鮮な空気を身体に取り込むイメージ」や「不安や緊張が、息と一緒に流れ出ていくイメージ」ができると、さらに効率的にリラックスできるでしょう。

テスト前や部活の試合前などにも効果がありますよ。上手く使って、疲れがたまりがちな時期を乗り越えられるといいですね。



■ 12・1月の来校予定

12月 4日	金	10:00~17:00	1月 1日	金	祝 日
11日	金	10:00~17:00	8日	金	お休み
18日	金	10:00~17:00	15日	金	10:00~17:00
			22日	金	10:00~17:00
			29日	金	10:00~17:00

※時間は 10:00~17:00 となっていますが、ご相談に応じます

■ ご利用方法

*担任、コーディネーターの先生(小松先生《中等》・吉田先生・岩佐先生・大波多先生《高校》)、養護教諭の先生を通して、お申し込みください。カウンセラーに直接申し込んでくださってもかまいません。

*中等部保健室の隣にある「カウンセリング室」でお会いいたします。予約された日時に、直接おこしください。