

相談室だより

練馬区立中村中学校 教育相談室
平成 24 年 3 月 2 日

心理学マメ知識 vol.16

★★★ 緊張を和らげるコツ ★★★

三寒四温・・・今年度最後の月となりました☆

学年末試験も終わり、日一日と今年度も終わりに近づいていきます。来週はいよいよ、合唱コンクールですね。今のクラスでの取り組みが最後になります。今年度最後の良い思い出になるように、皆で協力して力を出し切ってください！

そして…皆さんにとって、今年度はどんな一年だったでしょうか。卒業し、新しい世界へと踏み出す皆さん、新たな学年、先輩になっていく皆さんは、それぞれにたくさんの期待や不安を感じていることと思います。気持ち新たに来年度を迎えられるように、どうぞ卒業式、修了式までの残りの日々、日一日を大切に過ごしてくださいね☆

3月の相談日

吉村 SC : 2日(金)、9日(金)、16日(金)
矢澤相談員 : 2日(金)、6日(火)、8日(火)、
13日(火)、16日(金)、22日(火)

※変更になる場合があります

火・木曜日開室時間:11:00~15:30

金曜日開室時間: 8:15~17:00

保護者の方の相談もお受けしております。面談は、事前の予約が必要です。学校にご連絡いただくか、専用携帯電話に直接お電話ください。

吉村 SC、矢澤相談員携帯 TEL 080-2024-8893

※ 勤務日のみの受付となります

緊張しているとき、人には

- ① 動悸が激しくなる
- ② 交感神経という自律神経が興奮する
- ③ 呼吸が浅くなる

などの体の変化が起こっています。

これらの緊張を和らげるには、**腹式呼吸**が効果的です。腹式呼吸は、5分くらい続けていると、脳の中に、落ち着く作用のある神経伝達物質(=セロトニンといいます)が増加し、無心、平常心を取り戻しやすくなるといわれています。

皆さんも、緊張したときには以下のような呼吸を行ってみましょう。

- ① 立った姿勢か座った姿勢で、背筋を伸ばし、肩の力を抜きます(少し肩を下に引き下げる感じ)。
- ② まず、ゆっくり口から今体の中にある息を吐き切ります。
- ③ お腹を膨らませながら、1、2秒で一気に鼻から息を吸う(吸いすぎず、自然に入ってくる量でOKです)。
- ④ そのまま2秒静止。
- ⑤ ゆっくりと(最低8秒以上かけて)、口から少しずつ息を吐きます(このとき、腹筋を使ってお腹から息を押し出す感じ。口から糸を出すようなイメージで、ちびちび息を吐き出し、全部吐き切ります)。
- ⑥ ③~⑤を繰り返します。