令和5年12月7日

光が丘第二中学校　保護者の皆様・生徒の皆さん

スクールカウンセラー　長野和江
心のふれあい相談員　井澤雅子

★星の部屋だより　12月号　★

　みなさん、こんにちは。紅葉の美しい季節になりました。寒い日もあり、冷えなど身体を壊しやすい時期です、手洗いうがいなどしっかりして、身体を大切にしていきましょう。

　日々の生活の中で、一人で悩んでも解決できない時、話すだけでちょっと楽になることもあります。そんな時は気軽に相談室に足を運んでください。一方、受験本番前や部活の試合前、授業の発表の時など、緊張した時は一体どうしたらいいでしょうか。

ストレスに対処する方法とは？

　生活の中でストレスがたまった時や緊張した時、みなさんの身体や心はどのようになっているのでしょうか。緊張した時、ストレスがたまった時の身体は、胸はドキドキ、汗が出る、肩が凝る、お腹が痛い、というような状態になることがあります。また心はイライラする、やる気がしないなどの状態になったりします。そういう時は食欲がなかったり、眠れなかったりすることがあります。一方、リラックスした時、身体は腕や肩の緊張がほぐれやわらかくなってきます。身体がゆるむと、バランスがとれ、自律神経の働きがよくなります。身体をゆるめ、緊張がほぐれると、不安などの感情も少し落ち着いてくると言われています。一人で簡単にリラックスできる呼吸法を裏面で紹介しています。ぜひやってみてください。分かりにくかったら、相談室に聞きに来てください。別の方法もお伝えすることができます。

　3年生のみなさん、受験勉強の時、試験本番前などやってみてください。1年生、2年生のみなさん、日常の緊張する場面にあった時、使ってみてください。

　12月および1月の開室予定は下記の通りです。

12月

月	火	水	木	金
				1
○4	●5	6	○7	8
○11	●12	13	○14	15
○18	●19	20	○21	22
○25	26	27	28	29

1月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	●9	10	○11	12
○15	16	17	○18	19
○22	●23	24	○25	26
○29	●30	31		

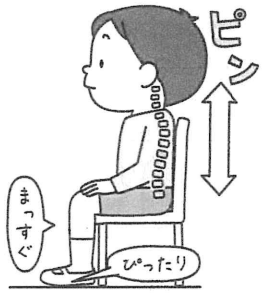
●スクールカウンセラー：長野　　○心のふれあい相談員：井澤

やってみよう！

リラックスできる「ハチの呼吸」

＜難易度＞
★

効果
ココロ　集中力を高める／リラクゼーションを深める
カラダ　音の振動により、頭蓋骨がゆるむ／酸素量が増える



①あしのうらをゆかにつけ、おしりをぴったりイスにつけ、せなかをまっすぐにのばします。

②手を太ももの上におきます。

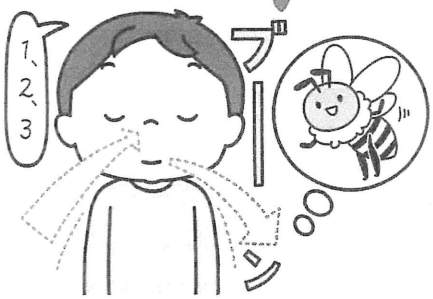
つくえの上やこしにそえてもOK

③心の中で【1・2・3】とカウントしながらはなから息を吸います。

体の中に「ンー」という音がひびいているかな？

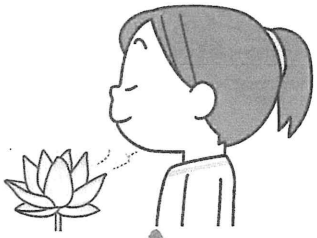
④息を吐いて、「ブーン」と音をだします。

ハチがとんでいるのをイメージしてみよう！



⑤深く吸って【1・2・3】。吐いて「ブーン」。

花の呼吸



「花の呼吸」を組みあわせてやってみよう！

星の部屋ご案内

★開室日　：　火曜日（スクールカウンセラー　長野和江）
　　月曜・木曜日（心のふれあい相談員　井澤雅子）
★時　間　：　休み時間と放課後
★場　所　：　3階　星の部屋（多目的スペースとなり）
★電　話　：　080-7797-8922（星の部屋直通）