



相談室だよ

大泉第二中学校
令和3年度 第3号
令和3年 9月



<生徒の皆さんへ>

秋の風に乗って、金木犀の香りが漂い始めました。新型コロナウイルス感染症の収束にはまだ時間がかかりそうです。皆さんは長い間、手洗いや消毒などに気を使い、不安を感じ、さまざまなことで我慢をしてきましたね。気を使うことや不安、我慢は緊張となって、心と体の疲れにつながります。



そこで、今回のお便りでは、リラックスする方法 について紹介します。

緊張している時は、心身にかなり力が入っています。その余分な力を抜く方法として、体に注目してリラックスすることが有効だとされています。

① 呼吸法

感情と呼吸はつながっています。緊張している時の呼吸は浅く短く、リラックスしている時は深く穏やかです。呼吸法とは、呼吸を整えることでリラックス状態にしようというものです。

<方法>

- 1 楽な姿勢をする
- 2 軽く目を閉じて、楽な気持ちでゆったりする
- 3 ゆっくり、すべての肺の空気を口から吐き出す
- 4 心の中で「1、2、3」と数えながら、ゆっくり鼻から息をすう
- 5 「4」でいったん止める
- 6 心の中で「5、6、7、8、9、10」と数えながら息を口から吐き出す
- 7 4～6をもう一度繰り返す



※息を吐く時に、緊張や不安が体の外へ出て行くようにイメージします

うらへ続く



② きんしかんほう 筋弛緩法

あえて思いっきり緊張した状態を作り、その後一気に力を抜くことで、リラックスした状態を感じることができます。

<方法>

- 1 全身の筋肉を緊張させる
- 2 息を吸って止め、
- 3 目を強く閉じ、
- 4 握りこぶしを作り、
- 5 お腹の真ん中を意識し、
- 6 肩をすくませるように力を入れて、
- 7 このような状態を20秒ほど続ける。
そして一気に力を抜く。



イラスト：3年T・Kさん

今まで力を入れていたところが、ダラーンとリラックスする感覚がつかめるはずです。



<保護者の皆様へ>

コロナ禍で、保護者の皆様の疲労も蓄積されていることと思います。ご自身を労い、ひと息つける時間も大切になさってくださいね。相談室では、保護者の皆様からの相談も受け付けています。お子様のことで気になることがありましたら、遠慮なくご連絡ください。

◆相談室の開室曜日 水曜日（T・Y） 火曜日・金曜日（N・T）

◆開室時間 水曜日 9：30～17：00
火曜日・金曜日 11：00～17：00

◆場所 1階、保健室と第二技術室の間にあります

◆予約方法 ①養護教諭のT・K先生か特別支援教室専門員のT・Y先生を通して申し込む
②担任の先生を通して申し込む
③直接来室して申し込む
④ **03-3922-0165**（職員室）へ電話して申し込む

※相談室直通電話は使用できなくなりました