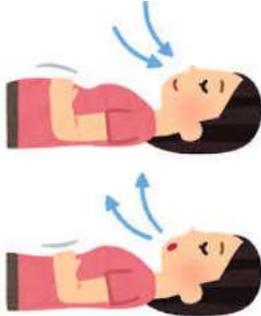


スクールカウンセラーだより

札幌市立元町中学校
平成30年1月25日(木)
スクールカウンセラー

3年生必見！ 気持ちの落ち着かせ方について

冬休みが終わり、3学期が始まりましたね。なかなかやる気が出ない、
るのではないのでしょうか。3年生は受験勉強が
真かもしれません。



長、イライラに効果のある「呼吸法」について
いる病院でも、リラクゼーションの方法とし
ていて、「落ち着くことができた」「安心でき
簡単な方法なので、手軽に取り入れてみましょ

「呼吸法」の効果・方法について

「呼吸法」とは、ゆっくり行う腹式呼吸のことで、場所を選ばず、どんな時にも取り入れやすい方法です。
気持ちが高まると、人はどうしても、体に力が入りやすいです。肩に力が入ったり、顔がこわばったり、呼吸
が浅くなり、心拍数が早くなったりもします。「呼吸法」を行うと、体の力が抜け、体温が上昇し、心拍数が減
少することができ、次第にリラックス効果が得られるといわれています。

●やり方

1. 6秒間かけて息を吐き出す。
※口をすぼませて細く息を出すイメージで行ないましょう。
2. 4秒間かけて息を吸い込む。
※鼻からお腹を膨らませるイメージで。
お腹に手を当てると意識しやすいですよ。



1と2を何度かゆっくり繰り返してみましょう。

お家で取り組む際は、仰向けになりリラックスした状態で行うことがおすすめ。部屋を暗めにすると、さら
にリラックスできます。外出先で取り入れる際は、3秒吸って3秒はくなど、無理のない範囲で取り入れてみ
ましょう。

スクールカウンセラー 利用の流れについて

生徒・保護者からの相談を受け付けております

利用可能時間：毎週木曜 9：00～17：00（2月15日はテスト期間のためお休みです）

予 約 方 法 ：担任の先生 または 本校教頭にお申込みください（011）782-7141