



スクールカウンセラー

S C だより No.6

2018年 1月18日

南牧中学校

スクールカウンセラー

北 川

3学期が始まりましたが皆さんお元気ですか。外の寒さは本番ですが木々の枝先には新しい芽が春に向けて顔をのぞかせています。

寒さでからだは縮こまり、気持ちも硬くなりがちです。そんな時のリラックス法を今回はお伝えします。簡単なものばかりですから、ちょっと練習して自分に合うものを見つけてみましょう。3年生は受験で過度に緊張した時にもきっと役立ちますよ。

からだと気持ちのほぐし方

(1) 10秒呼吸法



- ① 姿勢を整えて目を閉じる。
- ② 1・2・3と鼻から息を吸いながらお腹を膨らませる。
- ③ 4でいったん息を止める。
- ④ 5~10で口から息を細く吐き出しながらお腹をへこませる。
- ⑤ ②~④を約2分間繰り返す。吸うよりも吐く方に重点をおき、モヤモヤを外に吐き出すイメージでやってみましょう。

(2) 肩の上げ下げ法

- ① 両腕の力を抜き、だらりと脇におろす。
- ② 息を吸いながら両肩をゆっくりと耳に付けるように引き上げ、しばらく維持する。
(この時、呼吸は止めずに静かに続ける。)
- ③ すとんと肩をおろして5秒ほどリラックス感を味わう。①~③を3回ほど繰り返す。

(3) イメージ法

- ① 静かに目を閉じて、自分が心地良いと感じる情景をイメージする。
(例・・・穏やかな波が押し寄せる浜辺 / 木漏れ日がキラキラと美しい林の散歩道
宇宙から見下ろす青くて丸い地球 など)

- ② 2分程度イメージに浸ったら、伸びをしてゆっくりと目を開ける。

※どの方法も最後に取り消し動作(ジャンケンのグーパーを数回繰り返す・肩や首を回す)をしてスッキリと終わらしましょう。

スクールカウンセラーは、気持ちの整理をお手伝いいたします。

スクールカウンセラー相談日

2月15日(木)

(10時~16時45分)

※保護者の方もぜひこの場をご利用ください。

※予約制：時間はご相談に応じます。
ご希望の方は学校の先生に
お伝えください。



※今年度は2月が最終日となります。