

カウンセラー通信

2021年（令和3年）2月

光明小学校の児童のみなさん、保護者のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの大房です。

前回、1月のカウンセラー通信では心身の健康を保つために、睡眠・食事・運動など、生活リズムを整えることが大切だとお伝えしました。今回は、イライラや不安が大きくなったときに、心の調子を整え、安定させるための「深呼吸」のやり方をお伝えしたいと思います。

【 10秒呼吸法 】

その名の通り、10秒かけて行う深呼吸です。



- ① 背筋を真っすぐに立てて、床に両足をしっかりつけます。
- ② 片手か両手をおなかにおきましょう。
- ③ 息を吸うとお腹がふくらむ、息を吐くとお腹がしぼむ「腹式呼吸」をします。
- ④ 息を吸うのが緊張、吐くのがリラックスです。
- ⑤ 1,2,3で息を吸います。このとき、鼻から息を

吸いましょう。

4でとめて、

5,6,7,8,9,10とゆっくり息を吐いていきます。息を吐くときは、口から息を吐きましょう。

吐いていくときに、ドキドキや不安が体の外に出ていく感じがするといいですよ。

⑥ これを3回ほど繰り返してみましょう。

イライラするとき、不安でモヤモヤするとき、緊張するときなどにやってみましょう。



参考資料：ストレスマネジメントとトラウマ (<http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/ver02/>
とみながよしき 富永良喜)



2月のスクールカウンセラーの相談日は、

25日 です。

相談は予約制になります。ご利用希望の方は、

光明小学校 0797-72-5586 まで、お電話でご予約ください。

