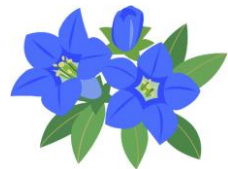


# おおぐろの森中学校 相談室だより



令和5年9月1日  
スクールカウンセラー 野口恵理

生徒の皆さん、長い夏休みをどのように過ごしましたか？部活動に、学習に、読書に、友だちとプール・お祭り・イベントなどのレジャーに…、充実した夏休みでしたか？『自分は家の中でごろごろしていたな』と反省している人もいるかもしれませんが、それはそれで、エネルギーを蓄えられたと考えて、新学期は何か自分を変える行動をしてみたらよいと思います。そして2学期。大きな行事、体育祭や合唱コンクール、けやき祭があります。1、2年生にとっては、3年生が引退後の部活動はどうでしょうか？また3年生は受験に対し、学習面での不安や強いストレスを感じる人も出てくるかもしれません。人との関わり、学習や進路の悩み等、一人でいると恐ろしく心が揺れ動くときがあったりしませんか？



そこで、今回はリラクスの仕方を身に付けようというテーマで書いてみたいと思います。毎日の生活の中には、大変だなあ、いやだなあと思うこともあるでしょう。そんな時に、胸がモヤモヤしてきたり、緊張しておなかが痛くなったり、プルプル震えたり、呼吸がしづらかったり、汗をかいたりすることがあります。その症状はもしかすると体にストレスがかかっているというサインなのかもしれません。そのような生活は楽しくありませんね。気持ちよく毎日を過ごすために、自分なりのリラクスの方法を探しておきましょう。音楽を聴くこと、おしゃべりをする、本を読むこと…など、いろいろなリラクス方法があります。リラクスが上手にできれば、大変なこと、嫌なことに立ち向かう力が身に付きます。他には、体に良い食べ物を食べたり、ぐっすり眠ったり、運動をすることでも、体調や気分がよくなるものです。体と心はつながっていますよ。



自分でも自分自身を大切にいきましょう。

そこで今回は一つ、マインドフルネス呼吸法というのを紹介します。マインドフルネスとは、価値判断をしたり、先入観を持ったりせず、五感を使って、この瞬間に意識を向けることで生まれる気づきのことです。静かな場所で、呼吸することに意識を集中させます。

- ① 背筋を伸ばして椅子に腰掛けます。
- ② 鼻から息をゆっくり長く吸い込みます。心の中で1、2、3、4と数えてから、胸だけでなく、お腹が大きく丸くなるのを感じましょう。
- ③ お腹いっぱい息を吸ったら、ゆっくり長く鼻から息を吐き出します。お腹がへこんだのを感じます。
- ④ ②、③を繰り返し行います。  
※心が落ち着き、体がリラックスしますよ。ぜひ試してみてください。

## ◎《相談室》の予約の仕方は？

生徒の皆さんも、保護者の皆様も下記の相談日に予約を入れてください。担任の先生または養護教諭に連絡をし、確認をとってからお越しく下さい。または相談室前に心のポストがありますので、相談申し込み用紙に記入し、入れてください。

## ◎9月・10月の相談日時は？

### 9月の予定

8日 (金) 10:00~16:00  
15日 (金) 10:00~16:00  
20日 (水) 10:00~16:00  
29日 (金) 10:00~16:00



### 10月の予定

6日 (金) 10:00~16:00  
13日 (金) 10:00~16:00  
20日 (金) 10:00~16:00  
27日 (金) 10:00~16:00



☆ご相談内容につきましては、本人の同意がない限り秘密は守りますので、安心してご相談ください。