

こころ きょうしつ

心の教室だより

新しい一年がはじまりました。3年生は受験に向けて緊張が高まってきている人も多いかもしれません。緊張以外にも、寒さが厳しいこの時期は身を縮めて身体に力が入りがちです。そこで今回は緊張をほぐす「呼吸」についてお話ししたいと思います。

～深呼吸のすすめ～

私たちは一日中、24時間休むことなく呼吸を続けています。普段は意識せずに行っているこの呼吸ですが、実は身体と心との健康を保つうえでとても大切な役割を果たしています。

お腹を使ってゆっくりと空気をたっぷり取り込む深い呼吸（腹式呼吸）は、心身の健康に良い影響を与えることが分かっています。深くゆっくりと息を吸って吐くと、自然と気持ちがおちついてくるものです。これは、副交感神経と呼ばれる「休息の神経」が働き、身体がリラックス状態に向かうためです。

現代はストレスを抱えることが多く、その影響で浅い胸式呼吸になりがちです。焦りや緊張を感じると、さらに呼吸が浅く速くなってしまいます。

普段の呼吸では、吸い込んだ空気の約7割しか吐き出されず、残りの3割は体内に残ってしまうといわれています。そこで意識したいのが、空気をしっかり吐き出す呼吸法です。正しい呼吸のポイントは、まず息をしっかりと吐き切ること。そうすると、自然と新しい空気が身体に入ってきます。

自分が緊張しているなと思った時や、寒さで身体に力が入っているときは、ゆったりと深呼吸してみましょう。身体が軽くなり、一緒に心もほぐれて軽くなっていきますよ。呼吸は習慣なので、朝起きた時や寝る前などタイミングを決めて深呼吸を日常に取り入れると段々深い呼吸が身につきます。

【「心の教室」ってどんなところ？】

「心の教室」は誰でも気軽に相談できる、「心の保健室」です。「なんだか元気がでないなあ」など、気分がスッキリしないときや、学校のこと、友達のこと、自分の性格のことなど、困ったり悩んだりしたときに、お話を聞いて一緒に考え、解決のお手伝いをするところです。お話の内容については、秘密を守りますので、安心して利用してください。

誰かに話をするだけで、気持ちがスッキリしたり、前向きな気持ちになったりすることもあります。はっきりと悩みについてのお話ができなくても、一緒にゲームをしたり、絵を描いたりしながらリラックスして過ごすこともできますので、気軽に訪ねてみてください。

SC（スクールカウンセラー）への相談予約の仕方

【予約方法】

- ①カウンセラーの出勤日に相談室（0467-53-4395）に電話する。
- ②担任の先生か教育相談コーディネーターの廣江先生に希望日時を伝える。
- ③学校（0467-53-2011）に電話する
※相談内容は、原則秘密厳守となります。安心してお話しください。

【場所】 赤羽根中学校 1階 心の教室（生徒昇降口正面）

【時間】 10:10～17:00（最終の面談開始時間16:15～）の間で調整します。

【開室日程】 ※変更の場合があります。詳細は心の教室の掲示板を確認してください。

<1月>

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7 荒木	8 荒木	9 荒木
12	13 荒木	14	15 荒木	16 小林
19 荒木	20 荒木	21 荒木	22 荒木	23 小林
26 荒木	27 荒木	28 荒木	29 荒木	30 荒木
31				

<2月>

月	火	水	木	金
2 荒木	3 荒木	4	5 荒木	6 小林
9	10 荒木	11 祝日	12	13
16 荒木	17 荒木	18 荒木	19 荒木	20 小林
23 祝日	24	25	26 荒木	27 荒木