

スクールカウンセラーだより

令和4年6月 No.2

スクールカウンセラー 大森 茂美

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの大森です。

これから梅雨に入りジメジメしますが、気持ちまで滅入らないようにしましょうね。

今回は気持ちが落ち着くための呼吸方法を紹介します。

「からだ」と「こころ」はつながっていますので、「からだ」の余分な力を抜くと、「こころ」も緩んでリラックスできます。

不安や緊張を感じているときや、リラックスしたいときに、是非やってみてください。眠れないとき、寝る前にやってもいいですよ。

＜10秒呼吸法＞・・・10秒数えながら息を吸ったり吐いたりする方法です。

① 目を閉じて、1、2、3、と心の中で数えながら、鼻から息を吸い込む。

② 4でいったん息を止める。

③ 5、6、7、8、9、10と心の中で数えながら、口からゆっくりと息を吐き出す。

★①～③を繰り返します。自分のペースで3分間くらい続けてやってみましょう。

参考資料：「ストレスマネジメント フォーザネクスト」ストレスマネジメント教育実践研究会(PGS)編

ハツ山小学校の相談日(1学期)

6月	14日(火)
7月	12日(火)

相談時間 9:00～16:00



白山中学校相談日(1学期分)

6月	6日(月)・13日(月)
7月	4日(月)

相談時間 9:00～16:00

※白山中学校の相談日も、予約が入っていない場合はご利用いただけますので、小学校までご連絡ください。

～保護者の皆様へ～

ご家庭のお子さんの様子はいかがでしょう。

何か気になることや不安なことがありましたらお気軽にご相談ください。

