

# 青中カウンセラーだより

港区青山中学校  
令和5年1月  
校長 中田 和直  
スクールカウンセラー

青中のみなさん、こんにちは。早いもので3学期も残り2ヶ月となりました。

4月からは新しい環境でのチャレンジが始まることと思います。環境は変わることで不安になったり、気持ちが乱れたりすることもあるかと思いますが。一人で悩んでも解決できない時、話すだけでちょっと楽になることもあります。気軽に相談室に足を運んでみてくださいね。一方、受験本番前や部活の試合前、授業の発表の時など、緊張した時は一体どうしたらいいのでしょうか。

## ストレスに対処する方法とは？

生活の中でストレスがたまったり緊張した時、みなさんの身体や心はどのような状態になっているのでしょうか。緊張した時、ストレスがたまったりした時の身体は、胸はドキドキ、汗が出る、肩が凝る、お腹が痛い、というような状態になることもあります。また心はイライラする、やる気がしないなどの状態になったりします。そういう時は食欲がなくなったり、眠れなくなったりするかもしれません。一方、リラックスした時、身体は腕や肩の緊張がほぐれやわらかくなってきます。身体がゆるむと、バランスがとれ、自律神経の働きがよくなります。身体をゆるめ、緊張がほぐれると、不安などの感情も少し落ち着いてくると言われています。一人で簡単にリラックスできる呼吸法を裏面で紹介します。ぜひみんなでやってみてください。分かりにくかったら、相談室に聞きに来てくださいね。また別のやり方もお伝えすることができますよ。

3年生のみなさん、受験勉強の時、試験本番前などやってみてください。1年生、2年生のみなさん、日常の緊張する場面にあった時、使ってみてください。

3学期の相談室開室予定日は下記の通りです。

昼休みや放課後など気軽にお話をしに来てください。

★東京都スクールカウンセラー 長野

1月 26日(木)

2月 2日(木)、9日(木)、16日(木)

3月 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)

★場所:2階 一番奥の部屋

☆港区スクールカウンセラー 塚田

1月 27日(金)

2月 10日(金)、17日(金)

3月 3日(金)、10日(金)



★保護者の方もご利用いただけます。相談のご予約は学年の先生を通じてお申し込みください。ご相談の内容は外部に知られることはありません。安心して、お気楽にいらしてください。

やってみよう!

## リラックスできる「ハチの呼吸」

<難易度>

☆☆☆

効果

ココロ ● 集中力を高める／リラクゼーションを深める

カラダ ● 音の振動により、頭蓋骨がゆるむ／酸素量が増える



①あしのうらをゆかにつけ、おしりをぴったりイスにつけ、せなかをまっすぐにのぼします。



②手を太ももの上におきます。

つくえの上やこしにそえてもOK



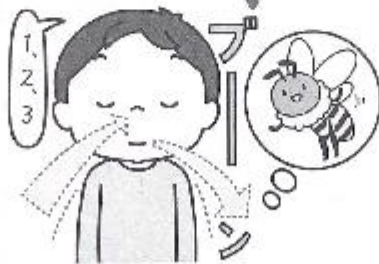
③心の中で【1・2・3】とカウントしながらはなから息を吸います。

体の中に「ーン」という音がひびいているかな?



④息を吐いて、「ブーン」と音をだします。

ハチがとんでいるのをイメージしてみよう!



⑤深く吸って【1・2・3】。吐いて「ブーン」。

花の呼吸



「花の呼吸」を組みあわせてやってみよう!