スクールカウンセラー便り

甲府市立東中学校 SC 室　　令和 4 年 12 月

早いもので、2022 年も残すところあと少しとなりました。今年は、感染対策をしながらも、色々な行事を行うことが出来た年でした。このような中、活躍する機会を得て、多くの皆さんは充実した時を過ごせたことと思いますが、忙しさの中で疲れを取りきれないでいる生徒さんもいることと思います。そんな方は、冬休みに睡眠をしっかり取って休息の時として過ごしてください。

さて、スクールカウンセラー室では、相談を希望する生徒さん、保護者の方々をお待ちしています。多くの方は、心がモヤモヤした時には、友達に話したり、親や先生に相談したり、好きなことに打ち込むなどして何とか乗り越えていると思いますが、そういった方法でも、モヤモヤが消えない時、あるいは一人で考えると堂々巡りで悩みからなかなか抜け出せないという方は、ぜひスクールカウンセラーにご相談ください。第三者に相談するということは、自分の生活圏にいない人だからこそ安心して話せるという利点があります。身近な人には心配をかけてしまいそうで話せないという人こそ、どうぞ相談にいらしてください。

スクールカウンセラー室は、南館２階、第二音楽室の隣、「みんなの部屋」です。
３学期のスクールカウンセラーの来校日は、以下の通りです。

1 月 11 日（水）、13 日（金）、18 日（水）、
　25 日（水）、27 日（金）
2 月 1 日（水）、8 日（水）、10 日（金）、
　15 日（水）、22 日（水）、24 日（金）
3 月 1 日（水）

生徒の皆さんだけでなく、保護者の相談も受け付けています。担任や学年の先生などを通して申し込んでください。

皆さんの来室を心よりお待ちしております。

ストレスをコントロールする方法を学ぼう

～リラックス呼吸法で気持ちを落ち着けてみよう～

生きていく上で、私たちとストレスは切っても切れない関係にあります。しかし、ストレスが大きくなりすぎると、時に私たちは心身に不調を来たしてしまうことがあります。そこで、日頃からストレスにやられてしまう前に、自分で自分をある程度コントロール出来る方法を知っておくと、楽に過ごせる場合も多いので、今回は、誰にでも出来るリラックス呼吸法をお伝えしたいと思います。

呼吸法というと、すぐに誰でも思い浮かべるのが「深呼吸」だと思います。ただ、このリラックス呼吸法で特に強調しておきたいのは、「吸う」よりも「吐く」方に長く時間をかけて行うのが大切という点です。人間は、緊張状態になると、無意識に呼吸が浅くなり、吸う方ばかりをやってしまいがちで、それが過度になった状態が「過呼吸」と呼ばれる症状です。ですから、緊張状態に陥った時は、逆の「吐く」ことを丁寧に、ゆっくり時間をかけて行うことによって、逆に心身の緊張はゆるまり、リラックスした状態に導かれるのです。特に、緊張して心臓がドキドキしている時、この「吐く」方に時間をかけた呼吸法が、すぐさま心臓のドキドキを落ち着かせてくれることが体験されるでしょう。具体的には、「１５秒間呼吸法」というのが覚えやすいので、私がよくおすすめしている方法です。手順は、次の通りです。

① 初めの５秒で、鼻から息を吸う。

② 次の１０秒で、口から細く長く息を吐き続ける。もし１０秒間息が続かなければ、途中で息を止めておく。

③ 「①と②合わせて１５秒間」を繰り返し行う。４セットで１分出来るので、できれば５分間やって、深いリラックスを味わってみましょう。

①鼻から息を吸う。

②口をすぼめて
口から息を吐く。

（スクールカウンセラー　喜多川康子）