

# スクールカウンセラー便り

座間市立東中学校スクールカウンセラー  
丸永 祐子

秋も深まり、過ごしやすい気候の中、みなさまいかがおすごでしょうか。

春からこのお便りで、色々なリラックス法を取り上げ、何度か「深呼吸」に関するものがありました。実は、怒ったり悲しい時、緊張している時など、呼吸は浅く、早くなり、落ち着きません。体と心はお互いに影響し合うので、呼吸を整えることが、心の落ち着きにつながります。「深呼吸」はそんな時に役立つのです。

**リラクゼーション**

こころ からだ きんちよう  
\*心と身体の緊張をほぐすことで、ストレスから解放する方法

こうか  
\*効果

- きぶん よ  
・気分が良くなる
- ・すっきりする
- まえむ きぶん  
・前向きな気分になる
- こころ から  
・心が軽くなる
- ねむ  
・よく眠れる など

たとえば・・・

ジョギング

ストレッチ  
(身体をほぐす体操)

しんこきゅう  
深呼吸

☆相談室の開設日は毎週木曜日です。

行事や会議等で変更する場合がありますので、事前の予約をおすすめします。

予約方法は

- ①開設日に直通電話(046-253-3362)
- ②学校へ電話
- ③先生に伝える

のいずれかをお願いします

11月の開設日:右のカレンダー□印

※第1週目は金曜日です!

## 11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ちよつとずつ自己紹介②

読書と走ることが好きです。昆虫に興味があります。

苦手なことは細かい作業で、特技は早起きです。

