

## スクールカウンセラーだより No.4

令和 4 年 12 月 16 日

小金井市立緑中学校

スクールカウンセラー

山崎 香奈 小野 智子 小川 雅子

みなさん、こんにちは！ 本格的な冬の寒さが続いています。体調など崩していませんか？ 2学期は行事も多く、コロナ禍の制限も続く中、緊張やストレスで疲れがたまっている人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、手軽にお家でできるリラックス法を2つご紹介します。



### 呼吸法（腹式呼吸）

- 椅子に深く腰掛ける。（座っているのが難しい場合は横たわる。）片手を胸に、もう一方の手をお腹にあてる。
- 鼻から息を吸って、お腹を膨らませる。（カウント 1, 2, 3）
- 息を止める。（4）
- 口からゆっくりと息を吐いて、お腹をへこませる。（5, 6, 7, 8, 9, 10）



ポイント：

- ・お腹が膨らむ感覚に注意をむけ、胸に置いた手はほとんど動かないように。
- ・息を吸うときのカウントの倍の時間をかけて、ゆっくりと息を吐く。

### 漸進的筋弛緩法（簡略版）

- 下半身： 両足首を屈曲させ、お尻までの筋肉をグューッと緊張させる。  
➡ ストンと力を抜いてリラックス。
- 背中とお腹： できる限りお腹を引っ込めて、緊張させる。  
➡ ストンと力を抜いてリラックス。
- 両手、両腕、肩： 拳を握って、肩をグッと上げ、緊張させる。  
➡ ストンと力を抜いてリラックス。
- 顔： 額にしわを寄せたり、口をとがらせたりして、顔面の筋肉を緊張させる。  
➡ パッと力を抜いてリラックス。



ポイント：

- ・緊張させるときは 8～10 秒ほど時間をかけて息を吸いながら、力を抜くときは 15～20 秒ほどかけてゆっくりと息を吐きながら行う。
- ・力を入れているとき、抜いたときの体の部分の感覚をじっくり味わう。

## 相談室開室予定（3学期）



### ●相談時間

火曜日：9:45～16:00

水曜日：10:00～16:00

金曜日：10:00～16:00

### ♪SCに相談したい時には…

・担任の先生または副校長先生に  
問い合わせてください。  
(042-383-1164)。

・相談室直通電話もあります。  
(042-383-1212)。

※相談中や勤務日外は

留守番電話にメッセージを  
残してください。

折り返しお電話致します。

月	火	水	木	金	土	日
	小野	小川		山崎		
						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	31					



月	火	水	木	金	土	日
	小野	小川		山崎		
		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					



月	火	水	木	金	土	日
	小野	小川		山崎		
		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	31		

(文責：小川雅子)