



## 特集：こころとからだをゆるめる「リラクゼーション」

生徒の皆さん、こんにちは新しい一年が始まりましたね。1月は、疲れやすく、

勉強や人間関係のことを考えるとなんとなく気が重くなる時期もあります。特に、

3年生は受験も控えて、緊張した日々を送っているかと思います。そこで、今月はこ

ころと体をゆるめる「リラクゼーション」を紹介します。

### ◇リラクゼーションってなに？

リラクゼーションとは、緊張した心や体を、

意識的にゆるめることです。人はストレスを感じる

と知らないうちに次のようにになります。①肩に力が入

る ②呼吸が浅くなる ③イライラしたり、落ち込みや



くなる。こんなときこそ意識して「リラクゼーション」を心がけてみてください。

### ◇リラクゼーションの効果

- **集中力アップ:** リラクゼーションを使うことで、集中力が高まり、勉強やスポーツのパフォーマンス向上にもつながります。
- **ストレス軽減:** ゆっくりした呼吸で、緊張やストレスが軽減されます。
- **睡眠の質の向上:** 呼吸を整えることで、深い睡眠を得やすくなります。

## ① 3回ゆっくり呼吸

- 鼻からゆっくり息を吸う (4つ数える)
- 口から、ふーっと長く息をはく (6つ数える)
- これを3回くり返す



ポイント：「息をはくほうを長めに」すると、体がリラックスしやすくなります。

## ② 肩・手の力ぬき

- 肩をすくめ、ギューッと5秒力を入れる
- ストンと力をぬく
- 手もグーにして→ぱッとひらく



ポイント：「力を入れてからぬく」と、「今、力がぬけている」ことが分かりやすくなります。

## 【生徒の皆さん】

カウンセラーに話したいこと、相談したいことがあれば、直接カウンセラーに声をかけて予約を取るか、担任の先生または養護の先生に伝えて予約を取ってください。また、予約の無い日は相談室を解放していますので、いつでも立ち寄ってください。

◇場所：3階 相談室（視聴覚室の隣の教室）

◇時間：水曜日・金曜日 昼休みまたは放課後

## 【保護者の皆様】

生徒の元気な声とともに新 しい一年が始まりまし

た。皆さまにとって良い一年になりますことをお祈り



しています。相談室では保護者の皆様の相談もお受け

しております。「最近、元気がない」「子どもの気持ちがわからない」「反抗期で困る」「コミ

ュニケーションが取れない」など、子育ての悩みなどがあればぜひご連絡ください。勤務日

に直接学校にご連絡いただくな、もしくは、担任や養護を通してご予約をお取りください。

勤務日に変更もございますので、お問い合わせください。

連絡先：03-3402-7526

スクールカウンセラー 分部 あい（水曜勤務）

石井 卓彦（金曜勤務）