

平成 25 年 9 月

スクールカウンセラーだよ

～ 呼吸とこころ ～

緊張したときに、深呼吸をしたら少し落ち着いた、という経験はありませんか。気持ちのコントロールはなかなか難しいのですが、呼吸は、回数や速さなどある程度自分の思い通りにすることが出来ます。「腹式呼吸を 5 分以上繰り返すとセロトニン（安らぎホルモン）量が増える」ともいわれています。腹式呼吸とは、下腹をへこませながら鼻から吐き（最初は 5～8 秒から。慣れてきたら吐き切るまで）、その後ゆっくりと吸うというもの。大切な点は「最初に息を吐く」ということだけです。吐き切れれば、自然に吸う息は入ってきます。

息がこころの状態を表しているともいいます。「大切に呼吸できているか」を少し感じてみるだけでも、こころが「いま・ここ」に帰ってくるのかもしれない。

< 白鳳小学校 2 学期の相談日 >

9 月 17 日（火）・10 月 2 日（水）・10 月 15 日（火）・10 月 23 日（水）
11 月 12 日（火）・11 月 27 日（水）

※ 時間は 9 時から 12 時です。
どうぞお気軽にご活用ください。（守秘義務は最大限守られます。）

.....キリトリ.....

< カウンセリング 申し込み用紙 >

児童氏名 年 組 さん

保護者氏名 様

ご希望の相談日時 月 日（ ）時ごろ

※ この用紙を封筒に入れて、担任の先生か尾関先生までご提出ください。

