

# 相談室だより

尾張旭市立東中学校  
平成 26 年 12 月  
第 4 号

もうすぐ、冬休みですね。いよいよ 2014 年が終わりに近づき、新しい年を迎えようとしています。みなさんにとって、2014 年はどんな年だったのでしょうか？

1 年生のみなさんは、中学生になって勉強する科目が増え、数日にわたってテストを受けなくてはいけないことが大変だったかもしれませんね。2 年生のみなさんは、新しく後輩ができてワクワクしたり、部活で先輩が引退をしてさみしい気持ちになったりした人もいないのでしょうか。3 年生のみなさんは、修学旅行でさまざまな体験をし、思い出を作ることができたのではないかと思います。また、受験が迫り、ドキドキしながらこの冬休みを送る人もいないのでしょうか？初めての受験に悔いが残らないように過ごせるといいですね。

さて、2015 年はどんな年にしたいですか？

今年挑戦できなかったことに挑戦したり、新たな目標を見つけて頑張ってみたりするのもいいかもしれませんね。



## 身体と気持ちをリラックスさせよう

私たちが普段からよく使う言葉の「ストレス」とはそもそもどんな状態をさすのでしょうか。

これは、身体や心を刺激する「ストレッサー」と呼ばれるものが原因です。その刺激に対して、ドキドキしたり、頭が痛くなったりなど、自分の身体や心は反応します。この反応を「ストレス反応」といいます。つまり、ストレスはストレッサーとストレス反応の両方をまとめたもののことをいいます。

また、気持ちと身体はつながっています。ドキドキしているときは身体も緊張してうまく動かなくなったり、リラックスしている時には身体もゆったりしていたりしています。したがって、筋肉を緩めることによって、気持ちをリラックスさせることがストレスとうまくつきあう方法の 1 つです。この方法には様々なやり方がありますが、今回はその中の 1 つを皆さんに紹介します。



### ～呼吸法～

椅子に深く腰をかけてゆったりを背もたれに寄りかかり、姿勢を整える。両手はお腹の上に軽く置く。

1～4 秒で鼻から息を吸う。

5 秒目で息を止める。

6～10 秒でゆっくり口から息を吐き出す。

\*この間、頭の中は空っぽにすることがポイントです。

