



# 尾張旭市立西中学校 スクールカウンセラー・ 心の相談室だより 令和4年11月



11月になり、すっかり寒くなりましたね。何事も体が資本……体調にはくれぐれも気を付けて学校生活を楽しみましょう！

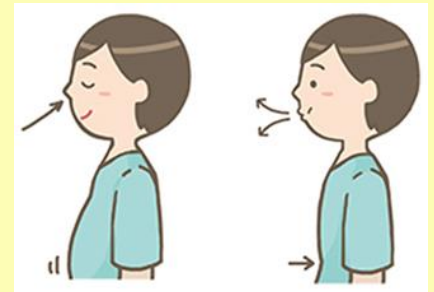
## 呼吸法について

今年は「気象病」なんていう言葉が流行っていますね。気圧や気温などの急激な変化で、自律神経のバランスが崩れることが原因の一つとされています。

そこで、今回は呼吸法というものを紹介します。実は呼吸は、唯一意識的にコントロールすることができる自律神経系なのです。私たちが普段行っているのは胸式呼吸というものですが、この方法は運動時にとるような浅めの呼吸で、交感神経が有意に働きます。一方で腹式呼吸は、おへその下10cmあたりの場所に力を入れるイメージで呼吸します。腹式呼吸では副交感神経が優位に働くので、リラックス効果が期待されるのです。腹式呼吸のやり方を覚えて、体の調子を整えてみましょう！

### ～腹式呼吸のやり方～

- ① 身体力を抜き、おへその下10cmあたりを意識して息を吐きます。時間をかけてゆっくり、全ての息を吐きましょう。
- ② 息を吐ききって下腹部が凹んだら、次は下腹部に空気を膨らませるイメージで息を吸います。鼻から空気を吸うのがポイントです。
- ③ 息を吸いこんだら、3秒ほど息を止めて、再び息を吐いていきます。



以上を5分ほど繰り返し行いましょう。吸うことよりも、吐くことを意識してみてくださいね。体の調子が整うと、こころも次第に落ち着きます。

・スクールカウンセラー来校日時

**毎週火曜日**

**10:30 ~ 16:30**

相談はご予約制となっております。  
面接時間は1時間ほどです。  
(生徒・保護者どちらもご利用できます)  
SC 中井千翔

・ご相談申し込み方法

お電話でご予約をおとりください。

**電話 0561 - 54 - 1191**

(担当 コーディネーター 仲島まで)

月間予定は裏面です→



## SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
	<b>1</b> 中井	<b>2</b> 中道	<b>3</b> 文化の日 	<b>4</b> 中道
<b>7</b> 中道	<b>8</b> 中井	<b>9</b> 中道	<b>10</b> 中道	<b>11</b> 中道
<b>14</b> 中道	<b>15</b> 中井	<b>16</b> 期末テスト	<b>17</b> 期末テスト	<b>18</b> 期末テスト
<b>21</b> 中道	<b>22</b> 中井	<b>23</b> 勤労感謝の日 	<b>24</b> 中道	<b>25</b> 中道
<b>28</b> 中道	<b>29</b> 中井	<b>30</b> 中道		

スクールカウンセラー (SC) 中井  
相談員 中道

### 相談 の申込み・予約方法と手順 (生徒向け)

1. 担任の先生、SC、相談員に直接申込みをする。
2. 放課・放課後に直接相談室を尋ねる。

※相談は原則として授業時間外になります。  
※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく  
予約を入れてくださいね。

