



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！

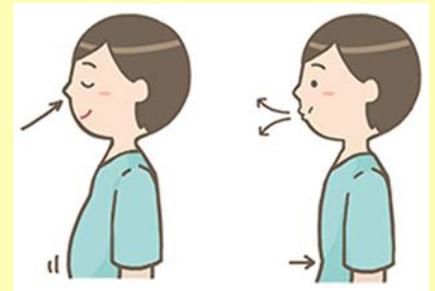
呼吸法について

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
	1 中井	2 中道	3 文化の日 	4 中道
7 中道	8 中井	9 中道	10 中道	11 中道
14 中道	15 中井	16 期末テスト	17 期末テスト	18 期末テスト
21 中道	22 中井	23 勤労感謝の日 	24 中道	25 中道
28 中道	29 中井	30 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。

