

相談室だより

＜生徒と保護者のみなさんへ＞

★緊張をやわらげ心を落ち着けて春を迎える★

みなさん、寒い季節にがんばっているうちに、いつのまにか心や体が緊張していませんか？固くなった心と身体を手当てして、心地よく春を迎えられるといいですね。今回の相談室だよりでは、緊張をほぐして心を落ち着ける練習の中から「風船の呼吸」を紹介します。病院に通っている人は、始める前に、主治医の先生にやって良いか聞いてくださいね。みなさんの参考になればうれしいです。ご質問などお待ちしています。

★「風船の呼吸」のやり方～正しくできているかは気にしないで大丈夫。気軽にどうぞ。

- ① 背筋を軽く伸ばし、足は床の上に置いて、まっすぐに座ります。手は太ももの上の中ほどあたりに自然に置きます。目は閉じるか、目線を下の方に向けます。タイマーなどで1分程度の時間を設定して練習してみましょう。
- ② 片方の手をおなかに添え、おなかの中に小さな風船があると想像します。息を吸うときには風船はふくらんで大きくなり、息を吐くときはしぼんで小さくなります。
- ③ 風船がふくらんだりしぼんだりするのと一緒に、おなかの動きを感じます。特別な呼吸に変える必要はありません。体が自然に呼吸してくれるので任せてみましょう。
- ④ 息を吸うときに「風船をふくらませる」と頭の中で唱えます。息を吐くときには「空気を全部抜く」と唱えます。頭の中でその絵を思い浮かべるのも良いでしょう。
- ⑤ しばらく続けます。その際には頭の中にいろいろな考えが浮かぶものなので、そんな時は「ああ、考えが浮かんできたな・・・」と受けとめて、意識を呼吸に戻します。
- ⑥ 終わりの時間になったら、ゆっくりと目を開けます。目線を少しずつ上げます。

★立ち上がる前に、大きく伸びをするなど体を動かして、意識を日常に切り替えます。
(引用：月刊学校教育相談 2023年2月号増刊 p21・22、一部改変)

相談室の申し込みは担任の先生または保健室の阿部先生に。保護者の方もどうぞ。

鹿沼東高等学校 0289-62-7051

〇〇 **3月の相談日** 〇〇 **3月14日(5限～17:20)** 〇〇

学校が休みの時の相談先～だれでも心が苦しいときがあります。

一人で抱え込まないで、ぜひ相談を！

☆電話・メール相談(どなたでも)～ 栃木いのちの電話(24時間対応) 028-643-7830

*メール <https://www.inochinodenwa-net.jp/>

☆電話・メール相談(生徒)～ 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

*メール ホットほっとメール相談 [検索](#)

☆電話相談(主に大人)～こころのダイヤル(平日9:00～17:00) 028-673-8341

☆来所相談 ～ 栃木県精神保健福祉センター(電話予約制)

028-673-8785(土日・祝祭日を除く 8:30～17:15)