

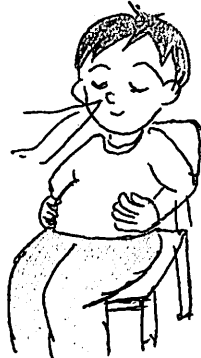
## 生徒のみなさんへ

学校が始まりました。生活リズムとともに、身体とこころを整えることを意識して過ごして

みてください☆

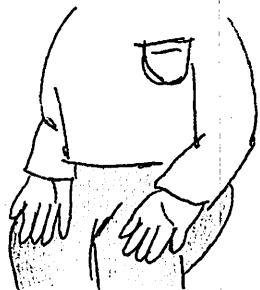
### < 呼吸法 >

- ① 姿勢を整えよう。(いすに軽くもたれて座り、両手はひざの上。首は軽くうなだれる。)
- ② 静かに目をとじる。(あけててもいいよ)
- ③ すっている息を口からはき出し、
- ④ 鼻から息を3秒ほどかけてすいこむ
- ⑤ いったん息をととめ、5秒くらいかけて ゆっくり口から息をはきだそう!
- ⑥ 最後に背のびをしておしまい☆

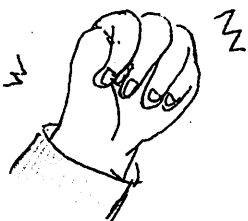


### < 力をいれたり、ぬいたりしてリラックスする方法 >

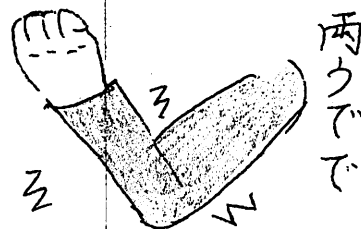
- ① いすにあさくこしかけ、手のひらを上に向けてひざの上におく。(基本姿勢)



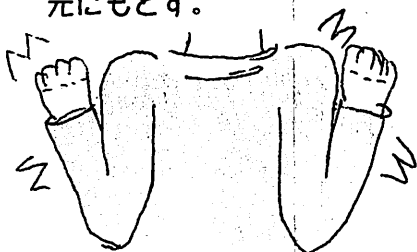
- ② おやゆびを内側にいれて、ギューツとにぎって。ゆっくり元にもどす。



- ③ ②に加えて、うでにも力をいれてみる。ゆっくり元にもどす。



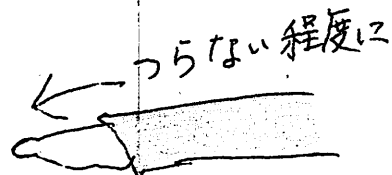
- ④ ③に加えて、かたにも力をいれてみる。かたに耳をくっつけるように引き上げて、元にもどす。



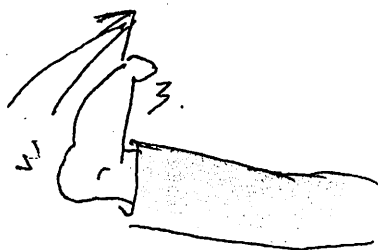
- ⑤ ③に加えて、胸をそらす。そして、ゆっくり元にもどす。



- ⑥ ①の姿勢からあしをのばし、つま先までのばし、元にもどす。



- ⑦ ⑥のようにのばし、今度はつま先を身体にむけてのばし、元にもどす。



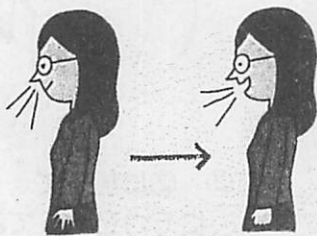
- ⑧ 最後に③の動作に加えて顔のパーツを鼻に寄せて、もどしたらおしまい!

## 6月～8月のスクールカウンセリングのご案内

カウンセリングルームは、お子様の成長を支えるお手伝いをします。お子様についてのご家族の相談も受けておりますのでご活用ください。

### コラム ～ ちょっと一息ついて、リラックス～

少しずつ、新型コロナウイルスに関する状況も変化を見せています。それでも、みなさまの心労は続いているのではないのでしょうか。ストレスを感じたらその日のうちに発散することが大切です。一日のうちに少しで構いませんので、ご自身をいたわる時間を持っていただくことをおすすめします。



グーパー運動

- 1 息を吸いながらいっぱい  
に掌を広げる。
- 2 2、3秒息を止める。
- 3 ゆっくりと息を吐きなが  
ら力を抜いて手を握る。
- 4 4、5回繰り返す。

その他…  
●ヒーリング音楽を聴く  
●アロマテラピー  
(好きな香りを嗅ぐ)  
なども効果があります。

スクールカウンセラー 小野 映子 ( おの あきこ 、 臨床心理士 )

### 相談の申し込みは

- ① カウンセリングルーム直通専用電話で → ☎ 234 - 4257

※カウンセリングルーム直通電話は、勤務日以外の日は留守番電話での対応となります。

※電話対応可能時間は勤務日の9:00～16:30までです。ただし、12:45～13:15 までは給食時間のために席をはずしております。また、勤務日においても、出張や面談等で電話をお受けできないこともあります。

- ② 担任の先生や保健室の先生を通じて予約を取ることもできますので、お問い合わせください。

※ 相談は無料です。相談内容については秘密を厳守いたします。事件事故など、報告・通報義務のある事柄に関しましては、ご了解をいただき報告させていただきます。

6月～8月の来校日 ( 9:00～16:45 校舎2階 カウンセリング室)

6/4(木) 、 6/11(木) 、 6/25(木) 、 7/2(木) 、 7/10(金)

7/16(木) 、 8/6(木、10時～15時) 、 8/20(木、10時～15時)、 8/27(木)