

相談室だより

令和3年7月

通町小スクールカウンセラー

心と体をリフレッシュするために？

梅雨どきで暑い日もあり、コロナ禍の中、体調の管理が大切な時期ですね。落ち着いて学習し生活するために日頃から心がけていることは何かあるでしょうか？イライラ感がなくなり心も体もリフレッシュするためのちょっとした取り組みを紹介したいと思います。



1) ゆっくりと入浴する。

じっくりとお湯につかり体を温めることで気持ちがリラックスして安眠効果が得られます。

2) 身体の動きを利用する。

全身に力を入れて身体の主要な筋肉を5秒緊張させ、そして全身の力を抜いて緊張を緩めていきます。これを何回か繰り返してやってみます。

3) 運動を活用する。

適度なランニングやウォーキングなど、怒りや不安を取り除くのに役立ちます。



4) 呼吸を活用する。

ゆっくりと深呼吸し、5秒間そのまま息を止めてゆっくりと吐いてみる。呼吸しながら「力を抜いて楽にして、もっと楽にして」と心の中で自分に語りかけるようにします。

5) イメージを活用する。

浜辺に波が打ち寄せる音、風の音、海の匂いや松林の匂いなど、場所や景色を想像し、今できる限り本物の



のように感じてみます。

「保護者とSCの子育て相談」を利用して頂いております

お子様のご家庭での様子をお聞きし、がんばっておられる保護者の方々の気持ちが少しでも楽になればと思っております。お気軽に何回でも利用していただきたいと思ひます。

来校日 7月8日(木) 15日(木) 8月26日(木)

(学校までお電話で予約してください)

