

令和7年度

石北小だより

R7.10.27



教育相談だより



～ぽかぽか⑤～



10秒呼吸法

いつでもどこでも手軽にできるリラックス法の「10秒呼吸法」を紹介します。ゆっくりとした呼吸をすることで、緊張が緩み、心身がリラックスした状態になります。そうすると気持ちに余裕が出てきます。また、いろいろな緊張やストレス状態に対処できることが増え、不安の軽減にもつながります。吐く息を長くすることにより、怒りや、時間の切迫感・焦燥感の改善につながります。名前の通り、10秒間で行えますので、ちょっと気分転換したい時、緊張をほぐしたい時などに、ぜひやってみてください！

【準備】

- ・体を締め付けているものは緩めて、メガネや時計は外す。
- ・イスの背に軽くもたれ、両手は膝やものの上へ。
- ・いったん背筋を伸ばして、ゆっくりと息を吐きながら背中の緊張を緩める。

【方法】

- ①静かに目を閉じて、いったん体に入っている息をすべて吐き出す。
- ②「1、2、3」で鼻から息を吸う。
- ③「4」でいったん息を止める。
- ④「5～10」で口から息を吐き出す。

コツは…①吸うよりも吐く方を意識します。

②吐く時は、ゆっくりと、長く、優しく、シャボン玉を膨らませるようなイメージで。

お知らせ

11月17日(月)にスクールカウンセラー伊澤先生がいらっしゃいます。相談を希望される方は、担任または教育相談係にご連絡ください。時間を調整してご連絡いたします。なお、希望される方が多いときは、ご希望の時間に添えない場合もありますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

教育相談係

担当 渡邊(光)・高田

きりとり

スクールカウンセラー相談 希望書

11月10日(月)締め切り

11月17日(月)の相談を希望します。

(※必ず第3希望まで数字をご記入いただきますようご協力お願いします。)

9:30~	10:30~	11:30~	14:00~	15:00~	16:00~

年 組 児童氏名

保護者氏名

※上記以外の時間も調整可能です。

相談される方: 本人 ・ 保護者