

七尾中学校のみなさまへ

令和7年9月

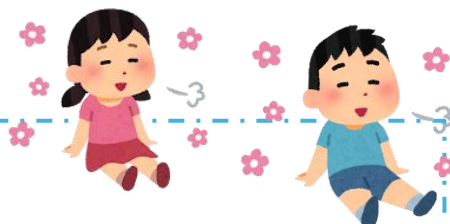
スクールカウンセラーだより

まだまだ残暑厳しい中、二学期が始まりました。環境にも馴染んできた一方で、これまでとは違う悩みも顔を出す時期でもあります。七尾中学校では、生徒のみならず保護者の皆様を対象とした相談活動も行っております。「子どものことではないから相談してはいけないかな・・・」などの遠慮は不要です。ほっと一息つくための時間として、どんな些細なことでも構いませんのでぜひお気軽にご活用ください。不安や悩みを整理するお手伝いをいたします。二学期も引き続き、よろしくお願いいたします。

【相談日】 月曜日 午後1時～午後5時
火曜日 午後2時～午後5時

やってみよう！

ぜんしんてきんしかんほう
漸進的筋弛緩法



身体の筋肉のグループそれぞれ8～9か所に対し、7秒間緊張させ、
それから10秒間リラックス（弛緩…緩める）させてみよう

手・・・にぎりこぶしをつくり、手の筋肉を緊張させ、それから弛緩させる

腕・・・ひじのところで腕を曲げて力こぶを作り、腕の筋肉を緊張させ、
それから弛緩させる

顔・・・目と口をぎゅっと閉じて、奥歯をかみしめて、顔の筋肉を緊張させ、
それから弛緩させる

背・・・胸を張って、肩甲骨^{けんこうこつ}を引き付けるように曲げた腕を外に広げ、
背中の筋肉を緊張させ、それから弛緩させる

腹・・・腹筋に力を入れて、腹の筋肉を緊張させ、それから弛緩させる
（尻 おしりの穴を閉じるように尻の筋肉を緊張させ、それから弛緩させる）

脚・・・椅子^{いす}に座って脚を前に伸ばし、つま先をそらせ、足の筋肉を緊張させ、
それから弛緩させる