



# スクールカウンセラーだより

2021

七尾市立七尾東部中学校

1月

本年もよろしくお願いいたします。ストレスマネジメント（ストレスの自己管理）シリーズの今回は、『ストレスをためないための下準備：生活リズムの調整』と『気分をすずめるー腹式呼吸』について、ご紹介します。引用文献：『ストレスマネジメントワークブック』ストレスマネジメント教育実践研究会編 東山書房 2002

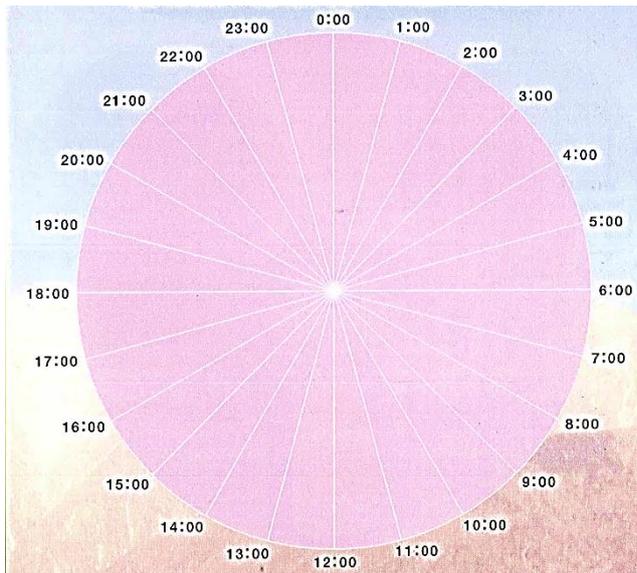
## ストレスをためないための下準備：生活リズムの調整

疲れたり、やらなければならないことが次々とあつたりすると、あせってイライラしたり、緊張が続いてますます疲れてしまいがちです。そういう時は、ストレスの影響を受けやすくなるので、日頃の時間管理に気をつける必要があります。

### あなたの24時間時計



平日の1日のあなたの生活を書き、生活リズムを見直してみましょ。ストレスマネジメントは、心と体の健康を保つために行うもので、生活リズムの調整は、ストレスへの大切な対策の一つです



基本的には、朝型の生活になっていること。そうであれば、学校生活や受験のエンジンがかかりやすい状態です。また、脳科学的には、睡眠を十分にとることで、勉強した知識の記憶が定着します。ですから寝ないで勉強は、おすすめしません。眠れない、食べれない場合は、心身のSOSなので、スクールカウンセラーにご相談ください。



## 気分をすずめるー腹式呼吸

不安になったり、イライラしたり気分をすずめると、すっきりして楽になり、冷静な判断ができるようになります。気分への対策は、リラックスした状態をつくることです。リラックスした状態をつくるには腹式呼吸が効果的ですが、普段は胸式呼吸をしているので、ある程度、練習が必要です。

＜腹式呼吸のやり方＞ ☆マスターすると、腹式呼吸を10回するだけでも、気分がスッキリ

- ① いすに、深からず、浅からず、腰を立てるようにすわる。下腹に両手を当てる。
- ② 鼻から息を1・2・3とゆっくり静かに吸い、4でとめる。
- ③ 口をすぼめて笛をふくように、そっと、ゆっくり、5・6・7・8・9（できる人は10まで）と息を吐きだす。この際、いやな気分を吐き出すようにすると良いです。

\* 息を吸った時はお腹がふくらみ、吐き出した時にはお腹がへこむのを、下腹に当てた手で確認。

1月の在校予定：\*予約を受けて面談しています。

火曜日：12・19・26日 金曜日：15・22・29日 午後1時半～4時半

