



相談室だより ver.3



金沢商業高校相談室

2学期が始まりました。今年の夏は暑かったですね。まだまだ残暑は続いており、体調管理が大切になってきますね。2学期は金商デパートが開催されます。元気で活気溢れるデパートを開催できるように、心と身体の準備も進めていきましょう！

みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの森彩香です。

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。生活リズムが変わって、疲れを感じている人もいるかもしれません。体の疲れが溜まると、気持ちが不安になったり、焦ったりすることもあります。そこで、今日はみなさんに体も心もリラックスするためのポイントをお伝えしたいと思います。

ポイント

■意識してゆっくりと呼吸をしよう！

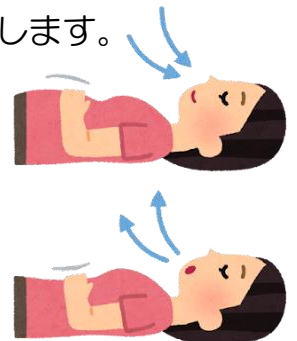
～準備～

- ゆったりとした姿勢で椅子に座る、もしくは横になります。
- リラックスして身体の力を抜きます。
- 目は軽く閉じるといいでしょう。



～方法～

鼻から「1, 2, 3, 4」と4秒数えながら息を吸い込み、少し息を止めて、口から「1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8」と8秒かけて息を吐き出します。この方法を何度か繰り返します。



息を吸い込むときに鼻から冷たい空気が入ってくる感覚や、息を吐き出すときに口から暖かい空気が出ていく感覚に意識を向けてみましょう



保護者の方へ



相談室では保護者の方のご相談も受け付けています。お子様のことで気になることやお悩みのことがございましたらお気軽にご相談ください。学校までご予約のお電話をお願いします。

相談室にスクールカウンセラーがいる日（9月・10月）

9月15日（金）13:00～16:00

10月16日（月）13:00～16:00

9月29日（金）13:00～16:00

10月27日（金）9:00～12:00

10月30日（月）13:00～16:00