

# ひなたぼっこ



メール相談 [ujo18@pref.okayama.jp](mailto:ujo18@pref.okayama.jp)

2020/11/27  
鳥城高等学校  
教育相談室だより  
(生徒・保護者向け)  
R2. 第7号

秋が深まり、紅葉の美しい季節となりました。今年の紅葉は一段と美しい!と思っているのは私だけでしょうか…皆さんも時間があれば周りの木々に目を向けてみて下さいね。

さて、現在はコロナ禍での生活を強いられており、今までの生活と比べるとマスクの着用や三密の回避などストレスフルな状況にあります。そのような中で少しでもストレスの軽減を図るために、今回は全身の力を抜き、腹式呼吸を行い、力が抜けたところでポジティブなメッセージを取り込む、というリラクゼーションを紹介します。

- ① (照明を暗くし、イスに座って)呼吸を整え、目を閉じ、吐くことを意識して呼吸する。
- ② 下半身は足首の力を抜き、上半身は肩の力を抜く。
- ③ さらに首から上の力を抜き、口を半開きにし、身体全体の力を抜く。
- ④ 最後に腹式呼吸をする。

鼻から吸って、お腹を膨らませ、口から息を吐き出し、お腹を少しずつへこませる。

鼻から吸って1、2、3、4でいったん止めて、口から吐いて5、6、7、8、9、10。

(2回実施)

- ⑤ 最後に、背筋を伸ばしたり、伸びをする。

息を吐くときは嫌なことや不安なことを外に出して、息を吸うときに外から新鮮な空気を身体に入れるイメージですといいそうですよ♪

いつでも誰でも気軽に声を掛けてください♪

## 12月のスケジュール

**邑上 夏美 先生(大学院生カウンセラー)**

毎週木曜日 14:00~18:00

第11回 12月3日(木)

第12回 12月10日(木)

第13回 12月17日(木)

**土岐 淑子 先生(臨床心理士)**

月2回水曜日 15:00~19:00 (年20回)

第15回 12月2日(水)

第16回 12月16日(水)

※日程が変更になる場合があります。



相談は予約制になっているので、希望する人は担任の先生か教育相談室の先生に声をかけてください。

どちらも1回につき、生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。

相談室ではメールアドレスを皆さんにお知らせして、メールでも面談予約を受け付けています。

- \* メールには、学年・クラスと名前、相談したい先生がいれば書いてください。
- \* 保護者の方も歓迎します。



メールアドレス…[ujo18@pref.okayama.jp](mailto:ujo18@pref.okayama.jp)