



# 相談室だより

令和6年12月

小平市立小平第一小学校

スクールカウンセラー 元木 咲葵

早くも2学期が終わりに近づいています。今年1年間の相談室をふりかえると、「不安」や「きんちょう」に関するおなやみがたくさんあったことがわかりました。

不安やきんちょうをやわらげるためには、まずは体を“リラックス”させることが大切です。コツをつかんで練習すれば、だれでも体をリラックスさせることができるようになります。

今回は、体をリラックスさせる方法のひとつとして、「呼吸法」というものを紹介します。

## 呼吸でリラックスする方法

- ① 鼻からゆっくりと息をすいます。
- ② 吸った息はおなかにためます（おなかをふくらませる）。
- ③ おなかいっぱい息がたまったら、3秒間息を止めます。
- ④ 細く長く口から息をはきます。
- ⑤ 全部息をはきだしたら、もう一度くりかえします（①にもどる）。



### ポイント

- いつもの呼吸とは反対に、息をすったときにはおなかがふくらむようにします。
- すう息よりも、はく息の方が重要です。はく息はリラックスする息であることを覚えておいてください！

参考文献：『イラストでわかる子どもの認知行動療法-困ったときの解決スキル-』石川信一著・合同出版

### 保護者の皆様

お子さんについてご心配なことがありましたら、お気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。

事前にご予約をとっていただければ、確実にご相談が可能です。

毎週火曜日の8時30分から16時30分までの時間は、相談室直通の電話【042-341-1060】での対応が可能です。他の曜日・時間帯は留守番電話になっています。学年・クラス・お名前・電話番号を残していただければ、火曜日に折り返しのお電話をします。

