

# スクールカウンセラー便り♪

スクールカウンセラー (S C) \* \* \* \*

人は緊張すると、呼吸や鼓動は早くなり、ドキドキして変な力が入り、うまくいかないストーリーを考えてしまいがちです。今回は、そんな緊張をやわらげる呼吸法を紹介します。試験や発表、試合など本番でも使えるように、日頃から取り入れてみてはいかがでしょうか。

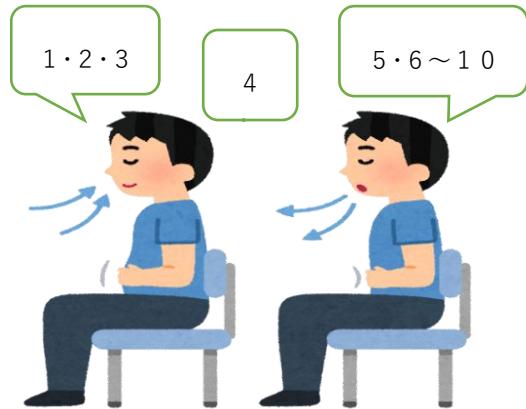
こんなふうにできたらいいなと良いイメージを具体的に浮かべることは、自分が望む結果をつかむ力にもなります。呼吸法で、呼吸が整ってきたら、自分をあげますメッセージを、がんばる自分に送つてあげましょう！

## 呼吸法

- ① 鼻から吸う 1・2・3 《お腹がふくらむ》
- ② 4で息をとめる
- ③ 口からゆっくり細く長く吐く 5・6・7・8・9・10  
《お腹がしづむ》

※上手にやるポイント

- ・吸う息は緊張、吐く息はリラックスなので、落ち着きたい時は吐くほうの息を長くします。
- ・口から吸うと呼吸が浅くなるので、鼻から吸って、口から吐くようにします。
- ・へその下に手をあてて、「吸うとお腹がふくらむ、吐くとお腹がしづむ」を感じてみましょう。
- ・吐く息と一緒にイライラや緊張を体の外へ出すイメージやメッセージを使ってみましょう。



## 自分をあげますメッセージ

★具体的なアドバイスを肯定的なメッセージしてみましょう。 例：「〇〇すれば大丈夫！」

★最後は「がんばってきたんだから大丈夫！」と自分の背中をおしてあげましょう♪



## これからの来校日

※当初の予定と日にちを変更しています。ご確認ください。

2月 24 日 (火) • 12:30 ~ 17:30  
3月 3 日 (火) • 12:30 ~ 17:30

今年度は3月3日が最終日となります。大変お世話になりました。