



皆さん、こんにちは。年末は疲れが出てきやすいですが、心のリフレッシュはできていますか？私の最近のリラックス方法は、米粉を使ったお菓子を作ることです。リラックスする時間を作ることで、身体の疲れもとれたように感じています。今回は、心や身体の疲れをとるためのリラクセーションについてみなさんにご紹介します。時間がある時に、ぜひ試してみてください。

リラクセーションって何？



リラクセーションとは、心・身体をリラックスする方法です。皆さんは人前で発表する時やテスト前に緊張したり、ネガティブな感情になったりしたことはありませんか？そして、身体が熱くなったり、ドキドキしていると感じることがあると思います。心と身体はつながっており、身体をリラックスさせることで、心の緊張が緩まると言われています。実際、スポーツ選手が試合前にリラックスするために行っている事も多いです。

場面）テストや面接の前



心)ドキドキしている



身体)顔が赤くなる、汗をかく、

リラクセーションを体験してみよう！ *約2分で終わります。

●呼吸法（こきゅうほう）



- ① 椅子にすわる。
 - ② ゆっくり空気を吸い、ゆっくり息をはく。
- ☆①→②を順番に、3回おこなう。

リラクセーションのやり方は他にもたくさんあります。緊張しやすい方、これから緊張しそうなことがある方は、ぜひ一緒に、自分に合うリラクセーションを探しましょう(*^o^*)

○12月の相談予定日・時間

日曜(午前10時～16時) 月曜(午前10時～16時)

12月7日

12月1日、15日、22日

水曜(午前10時～16時)

12月3日

木曜(午後13時30分～18時30分)

12月4日、11日、18日

いつでも声をかけてください。



*相談したい方、お話ししたい方は担任の先生、または夜間部養護教諭の天本先生、昼間部の山本和代先生、
養護教諭の十川先生、通信制養護教諭の渡邊先生に予約を入れてもらってください。