



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、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ゼ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。

リラクゼーションって何？



リラクゼーションとは、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、

リラクゼ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 ^{いす}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。

リラクゼ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、自分に合うリラクゼ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)

12月7日

月曜(午前10時～16時)

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^{ようごきょうゆ}養護教諭の^{あまもと}天本先生、昼間部の^{やまもと}山本^{かずよ}和代先生、^{そがわ}養護教諭の^{わたなべ}十川先生、通信制^{そがわ}養護教諭の^{わたなべ}渡邊先生に予約を入れてもらってください。