



皆さん、こんにちは。新学期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、音楽を聴くことです。私は、嵐を聴いています。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ゼーションについてみなさんにご紹介します。ぜひ試してみてください。(*^o^*)

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) 人前で発表する時、テストの日



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。
- ☆②を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^*)

○5月の相談予定日・時間

日曜(午前10時~16時)

5月10日

月曜(午前10時~16時)

5月11、18日

木曜(午後13時30分~18時30分)

5月7、14、21、28日

*相談したい方、お話したい方は担任の先生、または養護の先生(小西先生<通信制>・十川先生<昼間部>・天本先生<夜間部>)、昼間部の山本和代先生に予約を入れてください。また、「今すぐ話したい」という時もあると思います。予約が入っていない時は、予約なしでもお話できるので、声をかけてくださいね(^_^)

*保護者の方の相談も受け付けています。お子さんに関すること(人間関係、学習、生活習慣など)、気になることは何でも、お気軽にご相談ください！ご希望の方は、学校までご連絡をよろしくお願いたします。