

こんにちは。夏休みが明けてしばらく経ちましたが、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、温かいお茶を寝る前に飲むことです。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、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前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) 面接を受ける直前



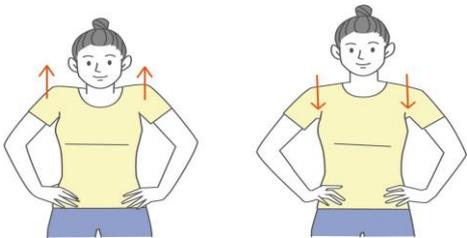
心) ドキドキしている



身体) 顔が赤くなる、汗をかく、肩がこる

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。

●肩の筋弛緩法 (かたのきんしかんほう)



- ①左右の肩を耳に近づけるようにギュッと上げる。
- ②ゆっくり力を抜いて、肩を下げる。

☆①→②を5回繰り返す。

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^*)

○相談できる日と時間

10月・11月の相談予定日・時間

日曜(午前10時~16時)

10月20日、11月3日

11月17日

月曜(午前10時~16時)

10月7日、21日

11月11日、18日、25日

木曜(午後13時30分~18時30分)

10月3日、10日、17日、31日

11月7日、14日、28日

いつでも声をかけてください。



*相談したい方、お話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寺田先生、昼間部の山本 和代先生、養護教諭の久米先生、通信制の増田先生、養護教諭の渡邊先生に予約を入れてもらってください