

令和2年5月

# スクールカウンセラーだより

SC：荒井



こんにちは、スクールカウンセラーの荒井です。

ようやく学校の再開も決まり、少しずつ日常の生活が戻り始めてきていると思います。

学校が始まるとなって、やっとお友達や先生に会える楽しみもある一方で、「また勉強とか課題に追われる日が来るのか…」と、現実が戻ることにに対してドキドキする気持ちも出てきますよね。

今日は、「ドキドキ」と緊張した時にピンポイントで使えるリラックス方法をお伝えします。

緊張感や不安な気持ちを自分でコントロールできるようになると、色んな場面で落ち着きを取り戻せるので、自信にもつながりますし、オススメです。

## 【1】リラックスのツボを押す

私も最近知ったのですが、人間の手にはリラックスできるツボがあるようです。

押す強さは、『イタ気持ちいい』くらいが、ちょうどいいようです。



## 【2】やっぱり定番の…深呼吸

こちらは、去年も紹介した安定の方法です。ゆっくり10回を2セットやるだけで大丈夫です。

コツは…どのタイミングでもいいので、まずは息をゆっくり吐ききってから始めること。

そうすると、自然に息が肺に吸い込まれていくので、その感覚を感じながらやってみてください。

**6月の来校予定**： 興味のある人、去年も来ていたからまた話してみたい人は、保健室の先生に予約がとりたいことを伝えてください。

北キャンパス

1日

15日

29日

の、

11～17時

※北キャンパスだけ、去年と変更になっています

南キャンパス

8日

22日

の、

12～18時