

カウンセラー だよ

☆ 第7号 ☆ 令和 2年10月 発行



宍粟市立千種中学校
スクールカウンセラー
有賀 大輔

千種中学校の皆さん、こんにちは。2学期が始まって1か月が過ぎ、早くも今年は残り3か月です。僕は、新しい生活様式や新型コロナウイルス感染拡大予防の取り組みにも慣れてきましたが、だんだん疲れてきたなあと感じています。皆さんはどうですか？

今号では、『セルフコントロール』というテーマで、こころの健康を維持する方法をご紹介します。

セルフコントロール

「セルフコントロール」とは、緊張や不安を伴う場面、あるいはストレスを感じやすい場面で、気持ちをコントロールし、自分自身を守ることを言います。

ここでは、簡単に使えるセルフコントロール技法を紹介します。

「深呼吸」は皆さんもよく知っているものだと思います。日常生活で深呼吸をしていますか？深呼吸にはリラックスする効果があり、緊張や不安、ストレスが軽減されます。深呼吸をする際は、鼻から3秒吸って、1秒止める、ゆっくり口から6秒吐くというやり方がいいでしょう。そして、吸うときにはきれいなものや良いものをいっぱい吸い込むイメージ、吐くときは心の中の嫌なものや負担な気持ちを全部吐き出すイメージで行うとより効果的です。これを習慣にすると、イメージしながらの深呼吸が上手になり、効果を実感できるようになります。

皆さんもテストを受ける前やイライラする時に実践してみてください。自分で自分の心を調整する力は、社会生活をおくる上でとても重要な力です。



スクールカウンセラーの来校日



原則金曜日（※ 来校していない週もあります）

午前10時 ～ 午後5時まで（最終の相談は午後4時～）

※ 来校時間の変更があればお知らせします。

予約の受付は、千種中学校にお電話いただくか、担任の先生までお願いします。

宍粟市立千種中学校（TEL:0790-76-2003）