

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだよ



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。

2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！！」と豆まきするのは、春を前に悪いものを追い払う行事に由来しますが、「季節の変わり目に体調を崩すことがないように」という願いも込められています。また、恵方に向けて太巻きを食べる習わしには「福を巻き込む」という意味があるそうです。今年の恵方は【東北東やや東】です！

風邪などのウイルスはからだの外に追い払って、笑顔で福を呼び込みましょう。



からだに風、通せていますか？



今月は「深呼吸」についてのおはなしです。誰も一度は深呼吸の効果について聞いたことがあると思います。深呼吸をすることで自律神経の副交感神経が優位になるため、緊張や興奮が和らぎ、リラックス効果が期待できます。心臓や脈のリズム、体温などは自分でコントロールできませんが、呼吸は意識して速くしたり遅くしたりすることができます。そのため呼吸は唯一、自分の意思を通じて自律神経にアプローチすることができるといわれています。ヨガの世界では、自分の心とこいて「息」となることから、呼吸をコントロールする=こころをコントロールできるとの教えがあるそうです。

緊張や不安を感じる場面や疲れが溜まっていたりストレスを感じている状態のときは、呼吸が浅くなっています。普段から深呼吸する時間を設けて、からだの中に綺麗な風を循環させることを意識しましょう。

【腹式呼吸の方法】

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことが大切です。まずは「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを3～5分程度くり返します。

息を吐くときにお腹がぺったんこに、息を吸うときにお腹が膨らむ…。そう意識して呼吸すると、より深い呼吸ができるようになります。これが「腹式呼吸」と呼ばれるものです。

途中で「今日は宿題あったっけ？」などと余計な考えが浮かぶこともあると思いますが、そんなときは気にせずさっと流して、また「いーち」から数え直しましょう。



※厚生労働省：[こころ 3 気持ちが焦ってしまう | リラクゼーション YOGA | ポジシェア | こころの耳 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

カウンセリングルーム情報💡：カウンセリングルームでマンダラぬり絵をはじめました。

一息ついたり頭がスッキリしなかったりする時に結構いいですよ！一人でもお友だちとでもどうぞ。



※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、2月1日配信のkumagoroを確認してください。