



スクールカウンセラー便り

2016年12月



スクールカウンセラー 佐川 利沙 (文責)

先日は、修学旅行に行く2年生の皆さんの授業に参加させていただきました、ありがとうございました。体調を万全にしてぜひ楽しんで来てください。

さて、雪国秋田はこれからどんどん寒くなりますよね。身体に負担がかかります。動くのが億劫になっていませんか？晴れの天気が続かないですし、なんとなく不調だと感じる方はいませんか？少しでも快適に過ごすための工夫を今回はご紹介したいと思います。

呼吸法とリラクゼーション



人間の呼吸には胸式呼吸と腹式呼吸の2つの呼吸方式があります。胸式呼吸では、胸の筋肉の働きで肋骨が引き上げられて胸郭が広がり、肺の上の方に空気が送り込まれます。運動の後など、急いで体内に酸素を補給する必要があるときには効果的です。一方、腹式呼吸では、横隔膜が収縮して押し下げられることによって胸郭が広がり、肺の下の方にまで空気が流れ込みます。イライラしたり不安になったりするときには、呼吸が乱れ浅くなりがちです。酸素不足からの集中力低下、体調不良にも関係してきます。そのため、リラックスしたいときには腹式呼吸の方が適しているのです。

あなたの呼吸方式はどっち？

仰向けに寝て、息を吸います。そのとき、胸がもち上がるのであれば、あなたの自然な呼吸方式は胸式呼吸です。もしお腹のあたりがもち上がるのであれば、腹式呼吸が自然な呼吸方式だということになります。

どちらの呼吸方式であれ、腹式呼吸のやり方を覚えておくと生活に役立てることが出来ます。

腹式呼吸のやり方



まずくつろいだ姿勢になり、口から長くゆっくりと息を吐きます。肺が空っぽになったように感じたら、胸ではなくお腹がふくれるようなイメージで鼻から息を吸い込みます。そして、口から完全に息を吐き出します。これを毎日続けてみましょう。初めは慣れないと思いますが、継続は力なりです。副交感神経が優位になることでリラックス効果が生まれます。生きるためには欠かせない呼吸です。意識して健康な生活を維持しましょう。

(引用：『リラックスのしかた』 マイク・ジョージ)



【相談場所】角館中学校内の相談室

【申し込み方法】①担任または角館中学校の 佐々木 充先生を通じて

②お電話で 53-2411

③生徒の皆さんは直接相談室へ

【来校日と時間】12月1日(木), 8日(木), 15日(木) 13:30~16:30

