

令和8年度



石北小だより

R 8 . 6 . 1 8

教育相談だより

～ぽかぽか③～



「最近、ちょっとイライラするな」「ホッと一息つく時間がないな」など感じていませんか？それは「少し休んでね」という心からのサインです。おうちの方が笑顔でいることが、子どもにとって一番の安心感につながります。今回は、いつでもどこでも手軽にできるリラックス法の「10秒呼吸法」を紹介します。

10秒呼吸法

ゆっくりとした呼吸をすることで、緊張が緩み、心身がリラックスした状態になります。そうすると気持ちに余裕が出てきます。また、いろいろな緊張やストレス状態に対処できることが増え、不安の軽減にもつながります。吐く息を長くすることにより、怒りや、時間の切迫感・焦燥感の改善につながります。名前の通り、10秒間で行えますので、ちょっと気分転換したい時、緊張をほぐしたい時などに、ぜひやってみてください。お子さんと一緒にやってみるのもおすすめです。

【準備】

- ・体を締め付けているものは緩めて、メガネや時計は外す。
- ・イスの背に軽くもたれ、両手は膝やももの上へ。
- ・いったん背筋を伸ばして、ゆっくりと息を吐きながら背中の中の緊張を緩める。

【方法】

- ①静かに目を閉じて、いったん体に入っている息をすべて吐き出す。
- ②「1、2、3」で鼻から息を吸う。
- ③「4」でいったん息を止める。
- ④「5～10」で口から息を吐き出す。

コツは…①吸うよりも吐く方を意識します。

②吐く時は、ゆっくりと、長く、優しく、シャボン玉を膨らませるようなイメージで。

お知らせ

〇〇先生(スクールカウンセラー)来校日
7月10日(金) 午後



教育相談係
担当 〇〇 〇〇

相談を希望される方は、**Google フォーム**から申し込みをお願いいたします。
時間を調整してご連絡いたします。Google フォームからの申し込みが難しい場合は、学級担任や教育相談係にご連絡ください。

<https://forms.gle/xH3D4JRSLjvakV7H8>

相談申し込み 7月3日(金)締め切り

