

# 心の木箱 特別号

2020.04.28

工芸高校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの大谷旭人です。

自粛、休校の辛い日々が続いていますね。外にもなかなか出れず、友人にも会えず、こんな日々は早く終わってほしいですよね。しかし、休校が明けて学校が始まるとそれはそれで不安になったりするかと思います。今回は休校中にできる簡単なリラクゼーションを紹介します。深い呼吸をすることで副交感神経が刺激され、リラックスできると言われています。ぜひ、やり方を覚えてお家でやってみてください！

## ～やり方～

- ① 楽な姿勢で椅子に腰をかけ、目を軽く閉じる。
- ② ゆっくりと鼻から息を4秒間吸う。
- ③ 1秒息を止め、5秒間ゆっくり口から息を吐く。

(このとき心の中でリラックスとつぶやく)

→ ①～③を6回ほど繰り返す。

## リラククス

休校が明けるのことはとても楽しみであり良いことですが、休み中との負荷の差が大きくなると思います。できる限り負荷の差を大きくしないことも大事です。ゲームなどのストレス発散も大切ですが、生活リズムを乱しすぎないように気を付けましょう。また、ストレスを感じた時に人に話すことも有効だと思われます。工芸高校にはスクールカウンセラーが3人来ています。ぜひ気軽に使ってください。

### \*\*\* カウンセリングについて \*\*\*

日 時 … 行事予定、毎月発行される「心の木箱」、本校ホームページ、保健室前の予約表を参照してください。生徒は原則として授業時間帯に利用することができません。

申し込み … 保健室前の予約表の札を切り取るか、教育相談係・担任・養護教諭へ申し出てください。

メール (kokoronoheya.kogei-th@nagoya-c.ed.jp) でも予約できます。メールでの相談は受け付けることができません。メール予約の結果のお知らせは少し時間がかかります。

養護教諭 … 坂本恵理、鈴木利香 (保健室)

教育相談係 … 佐々木楽 (保健部・社会科)、橋本進司 (指導部・都市システム科)

