

はるかすだより



マインドフルネス呼吸

普段無意識にやっている呼吸に意識を向けて…特に息を『吐く』ことをしっかり意識します。

ゆっくり、ゆっくり…繰り返してやっている呼吸が整い気持ちが落ち着いてきます。

眠れないときにもおすすめ☆

そこで、ぜひやってみてほしいリラックスメソッドが2つ！

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの山口です。

急に冬らしく寒くなってきましたね。風邪など引いていませんか？

冬は寒さで体がこわばったり昼間の時間が短くなることで気分が落ち込んだり…体にも心にも様々な影響が出てきます。

呼吸や筋弛緩法など体にもよい効果を与えることができますね。

心と体は繋がっていてお互いに影響し合っています。

呼吸や筋弛緩法など体にもよい効果を与えることができますね。

それではみなさんまた来年☆よいお年を☆

次月来校日(城西中)
1月14日(水)

緊張しすぎているとき集中したいときなどに取り入れてみてください☆

ガガガガガガ

何に対してそんなに緊張しているの？

筋弛緩法

肩などにギュッと力を入れて、ふっと抜くことを繰り返します。

手とか顔でもできますね。

顔

手

力は70%くらいでOK