

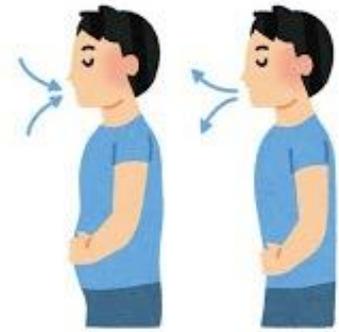
# せせらぎ

神戸第一高等学校  
スクールカウンセラー通信  
2021年1.2.3月/4号  
武藤・大西

新年あけましておめでとうございます。新型コロナウイルスの感染が続く中で3学期がスタートしました。感染防止に気を付けなければならない新しい生活様式は様々なストレスとなります。今回は不安、緊張、イライラした時に役立つリラクゼーション方法として腹式呼吸をご紹介します。

## 全集中!! 腹式呼吸法 ~不安やイライラを感じた時にためしてみよう~

イスに座って背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おへその下に手を当てます。まずは息を吐くことから始めます。6秒かけて口からゆっくり息を吐き出します。次に鼻から3秒ぐらいでゆっくり息を吸い込み、お腹が膨らむのを手で確認します。再び6秒かけて息を吐き、3秒で息を吸うというのを5~10回行ってみましょう。



## 相談室の開室日・利用方法

基本的に予約制で、相談時間は1回50分です。今年度は金曜日を中心に開室しています。ご利用希望の際は下記の用紙を保健室に提出するか、伝えやすい先生に連絡して下さい。

### 1月・2月・3月の相談日

1月・・・22日	25日	
2月・・・5日	12日	19日 26日
3月・・・19日		

.....きりとり.....

## スクールカウンセラー相談申込書

年 組 番 氏名 ( ) 本人・保護者

希望日時 月 日 ( )

提出は保健室まで