



## 9月

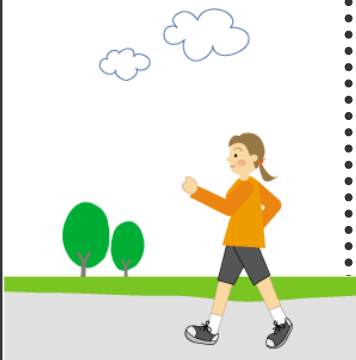
21日(火) 東キャンパス  
" 西キャンパス

## 10月

4日(月) 東キャンパス  
" 西キャンパス  
12日(火) 東キャンパス  
14日(木) 西キャンパス  
19日(火) 東キャンパス  
21日(木) 西キャンパス

### 申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生  
＜カウンセリング担当＞



カウンセリングルーム便り

# 泉が岡



No. 4

令和3年9月21日  
宮城県塩釜高等学校

厳しい暑さも和らぎ、朝晩は秋の気配を感じるようになってきました。気温の変化が大きいこの時期は体調を崩しやすいようです。みなさんも健康管理には十分気をつけてください。

夏休みが終わってすぐに、休校、分散登校となり、学校生活のペースを取り戻すことが大変な人もいるでしょう。外出を控えて自宅で過ごす間、友達と会えない寂しさ、退屈さを感じたり、これまでどおりの生活が送れないことのストレス、「なんとなく気持ちがモヤモヤする」など、様々な思いを抱えて過ごされたことと思います。

日々の生活のなかでストレスを感じたり、イライラや緊張感が高まると、交感神経が優位となって呼吸が浅くなることがあります。また、頑張りすぎて力が入っている時は、無意識に呼吸を忘れてしまうこともあるようです。呼吸が浅くなると、集中力が低下する、血行が悪くなり、肩こりや頭痛がするなどの影響が出る場合もあります。

今回は、リラックスするための「呼吸法」をお伝えします。

他の人と十分に距離を取れる場所や、一人になれるとき、以下のようにやってみましょう。

- 1、肩の力を抜いて椅子に座る。
- 2、鼻から3秒かけて息を吸う。
- 3、1秒止める。
- 4、口から6秒かけてゆっくりと息を吐く。

“ゆっくり” “深く” を意識しながら、一日に何回か深呼吸をする時間を設けてみてください。



## 保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

### ★時間・場所

東キャンパス 9:50~16:20 相談室(1階校長室隣)  
西キャンパス 9:50~16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所に変更になる場合があります。

★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188  
(西) Tel 022-362-1011

