

スクールカウンセラー便り

令和2年1月

冬のある朝、早起きをしてまだ暗い外をのぞいてみると、山の向こうから、闇が溶け出すように朝日が昇ってきます。窓を開け、次第に明けてくる空のグラデーションに見とれながら、新鮮な空気を大きく一息吸ってみると、なんだか力が湧いてくるような心もちになってきます。（「早起きは三文の徳」）

寒い冬の季節にはもう一つ楽しみがあります。東の空からのぼってくる冬の星座たちです。冬の星座には、明るい星がとても多く、じっと目をこらしてみていると、澄んだ夜空のところどころ、ごく小さな砂粒のような星のかたまりが見えます。

以前、宇宙から日本を見ると、どの国よりも不夜城のように明るかったという記事が新聞にのっていましたが、星のきれいな冬の夜くらいは、一瞬でも明りが消えたらどんなにすばらしいだろうか、都市に住む私たちには見ることのない天の川を想像してみます。 ☆☆☆ ☆☆☆

～深呼吸のすすめ～

さて、今回はみなさんに、【呼吸】についてお話いたします。

私たちは、毎日、24時間ずっと呼吸をして生きています。無意識に繰り返している呼吸。実は、心とからだの健康を保つためにとても重要なことが分かっており、からだに酸素をいっぱい入れる深くてゆったりとした呼吸（一腹式呼吸）は、心やからだの健康につながっています。深く、ゆっくりと深呼吸すると、不思議と心が落ち着いてきます。これは、「休息の神経」といわれる副交感神経が優位になり、心身がリラックスしてくるからなのです。

ストレスを多く抱えた現代人は浅い呼吸（一胸式呼吸）をする人が増えていて、イライラしていると、ますます浅くて短い呼吸になります。

私たちの普段の呼吸では、吸った空気の7割しか吐き出されず、3割は体内にとどまっています。意識してほしいのは、残気をすべて吐き出す呼吸法です。正しい呼吸法のコツは、まず、しっかり吐ききることです。しっかり吐き切ると、自然に空気が入ってきます。これからは、ゆっくりと深呼吸することを習慣にしてみましょう。

【相談日】 毎週金曜日（10時～16時）

1月 10日・17日・24日・31日

2月 7日・14日・28日

3月 6日・13日

