



相談室だより

令和 5 年 2 月
北浦中学校 相談室
スクールカウンセラー 藤沼 りつ子

冬の寒い時期には、筋肉の血行が悪くなってしまいますので、身体がかたくなってしまいます。身体がかたいとふだん使う筋肉とは別の筋肉を使うので、筋肉が必要以上に使われ疲れやすくなってしまいます。また、同じ姿勢で長時間いると、姿勢が崩れて深い呼吸がしにくくなるため、睡眠の質に影響が出る可能性もあるとのこと。

ということで、冬の寒さでかたくなりがちな体をゆるませるためのリラクゼーションをご紹介します。

きんしやくんぼう筋弛緩法：難しい言葉を使っていますが、体の一部に力をギューって入れてから、ふうーって力を抜く方法です。緊張しそうな場面でもおすすめです。

<基本の動作>

1. 4～5秒間 力を入れる
2. 一気に力を抜く
3. 力を抜いた感覚を 10秒間感じる



令和 5 年 2 月・3 月の開室日

月	火	水	木	金
				2/ 3 PM ポプラ
		【 2/ 8】 スクールカウンセラー		2/10 AM ポプラ
		【 2/15】 スクールカウンセラー		2/17 PM ポプラ
				2/24 AM ポプラ
		【 3/ 1】 スクールカウンセラー		

- * 授業時間の面接は先生に予約してください。
- * 都合により予定が変更になる場合があります。