



みなさん、あけましておめでとうございます。  
いつもとは違うお正月でしたか？  
今の学年も残り少なくなりました。早いですね！

## 今日のトピック

## 「全集中！〇〇の呼吸！」

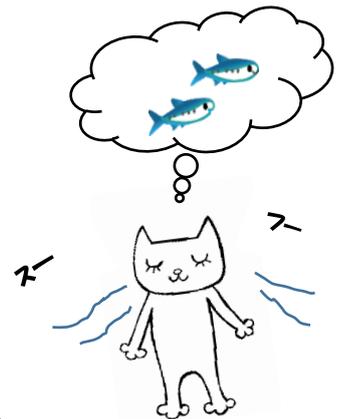
「鬼滅の刃」では、「鬼殺隊」の隊士たちは、「呼吸法」を使い、限界を超えた身体能力を得て、「型」と呼ばれる必殺の剣術を使い鬼を倒します。

実は、このお話のように、「呼吸を整える」ことで、「気持ちが整い、持っている力を十分に発揮できる」のは、科学的に実証されていることです。

おすすめは、「10秒呼吸法」です。

### 10秒呼吸法

- ① ゆっくりと座り、目を閉じて、息を吐きながら背中をゆるめる。
- ② 吸っている息を口からゆっくりと吐き出す
- ③ 頭の中で数を1, 2, 3と数えながら、鼻から静かに息を吸っていく
- ④ 4で少し息を止めて、5~10まで、数えながらゆっくりと吐き出す  
(緊張や不安が息とともに出ていくのをイメージすると good! )  
ゆっくり長く息を吐いていくのがポイントです。
- ⑤ ③から④を1~2分繰り返す
- ⑥ 最後に目を開き、手でグー、パーを2, 3回し、背伸びをして気分を調整する



この「呼吸法」は、全身の血流量を高くするとともに、感情にとらわれて乱れている精神状態を整えていきます。強い緊張や不安、焦りや怒りも和らげていくのです。それは、脳の中にある感情をつかさどる扁桃体が呼吸中枢の近くにあり、感情によって乱れた呼吸を意識的に整えることで、扁桃体の興奮が静まるからです。

「鬼滅の刃」の中でも、雑念にとらわれている時に「呼吸法」を使うシーンが出てきます。そんなとき、息を吸うより吐いていることに気づくことでしょ。

大事な試験や試合の前、気持ちが高ぶっている時にやってみるといいですよ。



## 保護者の皆様へ



新型コロナウイルスの脅威が相変わらず弱まらない中での新年のスタートとなりました。昨年は、感染防止のために様々な行事が延期・縮小・中止になり、残念なことも多かったのではないのでしょうか。

しかし、この体験は、子供たちにとっても私たちにとっても、きちんと今後に残るものだと思っています。「命を最優先にする」「残念な思い」「予定変更」「我慢する体験」等は、生きる上では大切な体験です。今まで当たり前にしてきたことを見直し、自分にとってどんな価値を持っていたかを考え直すこともあったと思います。そして、その残念さを出発点として、子供たちは何かを感じ、考え、成長しています。

「コロナに負けないこと」は、「感染しない」ことだけではなく、その体験から学び、生かしていくことのように思っています。

ただ、誰も経験したことがない状況ですから、子供にも大人にも様々な影響が出ているのは事実です。何かご心配事がありましたら、どうぞ遠慮なく、話しにおいでください。



## これからの相談日

1月…27日(水) 2月…3日(水), 17日(水), 24日(水)

3月…3日(水) いずれも 10:00~16:30まで

※1/20(水)は、9:30~12:30 波多見小学校, 13:30~16:30 音戸小学校で、

2/10(水)は、9:30~12:30 音戸小学校, 13:30~16:30 波多見小学校で、  
相談をお受けします。

ちょっとしたことでも、お気軽にどうぞ(^.^)



\* 対面でのご相談は、マスク着用で、手指の消毒・換気・距離に配慮して行いますのでご了承ください。

\* スクールカウンセラー直通電話でもご相談をお受けします。  
(事前のご予約でない場合、電話に出られないことがあります)

スクールカウンセラー直通 Tel : 090-5352-5707

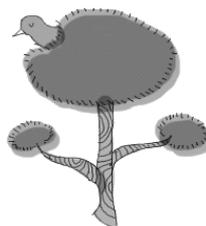
## 相談の申し込み

○生徒の方・・・担任の先生か保健室の上田先生に希望を伝えてください。

○保護者の方・・・音戸中学校にご連絡ください。

(Tel : 0823-51-2731, 窓口 : 坪浦教頭または上田養護教諭)

\* 相談日であれば、スクールカウンセラー直通電話でもお受けします。



※相談内容の秘密は、基本的に厳守されます。

イラスト提供：ふわふわ。り