

生徒のみなさんへ

こきゅうほう 呼吸法でリラックス

みなさん、お元気ですか？
スクール・カウンセラーの黒木宏二です。

今月は、リラックスする方法（リラックス法）についてです。

リラックス法というのは、だれかに心配なことを話したけど、「まだなんか落ちつかない」、「まだなんかキンチョー感がぬけない」というときにためしてみるといい、というようなものです。

今回紹介するリラックス法は、「呼吸法」です。

ゆったり呼吸すると、体の力がぬけていきます。それによって、体のキンチョーがゆるみ、それにともない心のキンチョーもゆるんで、リラックスします。

やり方は、右のマンガの通りです。

リラックスすると、血のめぐりがよくなってきます。なので、この呼吸法が上手にできた場合、体のすみずみにまで血が行きわたって、その結果、手先や足先がポカポカしてきます。そのことを知っておくと、うまく呼吸法ができたかどうかの目安になると思います。

最後のコマの「グッパ、グッパ」は解除動作（かいじょどうさ）というものです。リラックスすることが上手になった場合、体の力がかなりぬけます。なので、かるく手先などを動かして、動く準備をしてから、イスから立ち上がるのです。

それから、マンガは昼間の場面ですが、夜、フトンに入ってから、呼吸法をするのもいいと思います。「なんとなくねむりづらいな…」、「なんか、みょうに目がさえてしまう」というときにしてみてください。その場合は、解除動作はなしで、リラックスしたら、そのままねむりにつきます。

ということで、今月は呼吸法についてでした。
よかったら、参考にしてください。

2月の相談日は、10日(木)、24日(木)です！

さわやか学園まんが

神太郎さんと埴子さん

