



スクールカウンセラーだより NO2

令和4年6月2日（木）

スクールカウンセラー 佐々木 りえ子

深呼吸してみよう

～免疫力とパフォーマンス向上には「呼吸」が大切～

今週はもう高校総体ですね。コロナ感染症の影響で、十分な練習ができないなど、不安な気持ちの人もいるかもしれません。なんとなく元気が出ないとか、朝起きるのがつらい、やる気がなかなか出ない・・・などと感じている人もいるのではないのでしょうか。もしかするとそれは自律神経が乱れているかもしれません。この自律神経の働きを改善するには「呼吸」が大切だそうです。

大ヒットアニメ「鬼滅の刃」でも呼吸の大切さが取り上げられています。人間の生命活動の中で唯一、自分でコントロールすることができます。

人は不安や緊張、怒りなどのストレスを抱えていると、交感神経（アクセル）が優位になるため、自分でも気づかないうちに呼吸が浅くなります。最近ではパソコンやスマホの長時間使用で猫背の姿勢が続き、肺が圧迫されて呼吸が浅くなってしまいう人も増えているそうです。マスクの使用も呼吸を浅くする原因になっています。この浅い呼吸が習慣化すると脳に運ばれる酸素量が減ってネガティブな感情から抜け出せなくなることもあります。



浅い呼吸だと・・・

- ・疲れがとれにくい
- ・集中力や記憶力の低下
- ・睡眠不足になりやすい
- ・体が冷えやすくなる
- ・肩こりや頭痛

呼吸 豆知識



Q 1日に何回呼吸する？

A 約30000回

・激しい運動をする人はもっと増えます。80年生きるとすると6～7億回です。

Q 1日に吸い込む空気の量は？

A 500mlのペットボトル30000本分

・重量にすると約18kg。ご飯に換算すると1日茶わん90杯分くらい
・私たちが最も多く体に取り入れているのが空気(83%) 食べ物は7%、飲み物は8%だそうです。

呼吸って、めちゃめちゃ大切ってことがわかりますね。

深呼吸してみよう

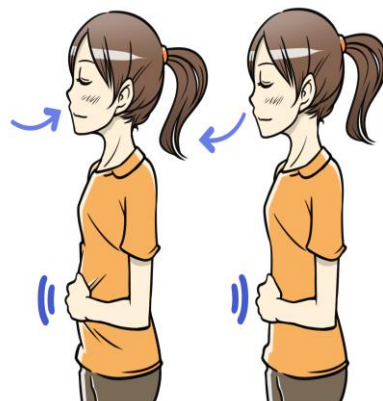
① 鼻から3秒かけて息を吸う

② 口から6秒かけてゆっくりと吐く

* 吸うことより吐くことを意識します。

* 体の中の空気を全部吐ききるように。

* 1日1分でOKです。毎日続けてみよう。



時間もお金もかからず、道具も必要なく一人でできます。とてもシンプルで簡単な方法ですが、身体にも心にも大きな効果があります。自律神経の働きを高めて、納得のいく成績を残したり健康な生活を送ったりできたら、こんなすばらしいことはないですね。

6・7月の相談日

6月10日(金)	14:00~17:00	• 相談の時間は1回40分程度です。 • 場所は保健室隣のカウンセリングルームです。 • 予約を優先しますが、予約が入っていなければ急な相談でも対応します。 * 予約は駒井先生、鈴木先生、奥谷先生、担任の先生にしてください。
6月23日(木)	14:00~17:00	
7月 6日(水)	14:00~17:00	
7月15日(金)	14:00~17:00	

Column

3D(サンデー)言葉

3D 言葉って聞いたことありますか？ 3Dは「D」から始まる3つの言葉だそうです。

でも(Demo) **だって(Datte)** **どうせ(Douse)** つい口に出していることがあるような…。

Aさん「数学一緒に勉強しよう」

Bさん「でも私苦手だから」

Aさん「わからないところは教えるよ」

Bさん「だって時間かかったら他ができなくなっちゃう」

Aさん「一緒にやったら楽しいと思うよ」

Bさん「どうせわからないからやっても無駄だよ」

どうですか？あなたがAさんならどんな気持ちになるでしょう。なんとなく否定されているような気持ちになりませんか。Bさんはどうでしょう。自分の可能性に自分でストップをかけているように感じます。口癖のようになると気分が落ち込んでしまいますね。

Aさん「数学一緒に勉強しよう」

Bさん「わあ、数学苦手だけどAさんが一緒ならやるか」

Aさん「わからないところは教えるよ」

Bさん「私に教えるのは大変かも。うれしいよ」

Aさん「一緒にやったら楽しいと思うよ」

Bさん「ありがとう。なんだかやる気になってきたよ」

こんな会話だとどんな感じがしますか。Aさんは受け入れてもらった気持ちになると思います。Bさんも苦手だけど挑戦してみようと前向きな感じになります。もしも、「ああ言ってるなあ」という人は、まずは意識することから初めて見ませんか？みんなにはたくさんの可能性があるのだから！