

トークルームだより

令和6年3月4日発行
大内中学校
教育相談係

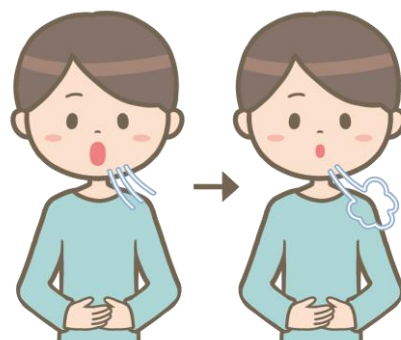
まさに、全集中の呼吸！？～ボックス・フリーズング～

ある研修会で、救急医の先生が実践していると紹介していた呼吸法「ボックスフリーズング（箱の呼吸）」を紹介します。緊張すると、頭が真っ白になって何も考えられなくなってしまう人にオススメです。医師や消防士・自衛官など、焦りを感じる状況下でも冷静に判断をしなくてはならない職業の人たちが、自分を落ち着かせる手段の1つとして活用しているそうです。

やり方は簡単ですが、自分の呼吸に集中しないとできません。自分の呼吸に集中しているうちに、気持ちが落ち着いてくるのが実感できます。おためしあれ。

☆ボックス・フリーズングの手順☆

- ① 4秒間かけて息を吸う
- ② 4秒間、肺の中に空気が入った状態で呼吸を止める
- ③ 4秒間かけて息を吐く
- ④ 4秒間、肺の中に空気がない状態で呼吸を止める



お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



キ リ ト リ 線

手塚SSW 来校日 3月… 1日(金)、6日(水)、13日(水)、19日(火)
坂本SC 来校日 3月…18日(月)

★相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください ★時間や場所はあとから連絡します。

どんなこと？

年 組 名前