



開室時間	9:30~16:15
直通電話番号	080-6629-6071
電話対応時間	9:30~16:45
開室時間や開室日に変更がある場合は、相談室前カレンダー等でお伝えします。	

<2月の予定>

日	月	火	水	木	金	土
1/26	1/27 SLC	1/28 SLC	1/29 SLC	1/30 SLC	1/31 県 SC	1
2	3 SLC	4 SLC	5 SLC	6 SLC	7 県 SC	8
9	10 ×	11 祝日	12 SLC	13 SLC	14 ×	15
16	17 SLC	18 SLC	19 SLC	20 SLC	21 県 SC	22
23 祝日	24 振休	25 SLC	26 SLC	27 SLC	28 ×	3/1

リラクセーションの目的

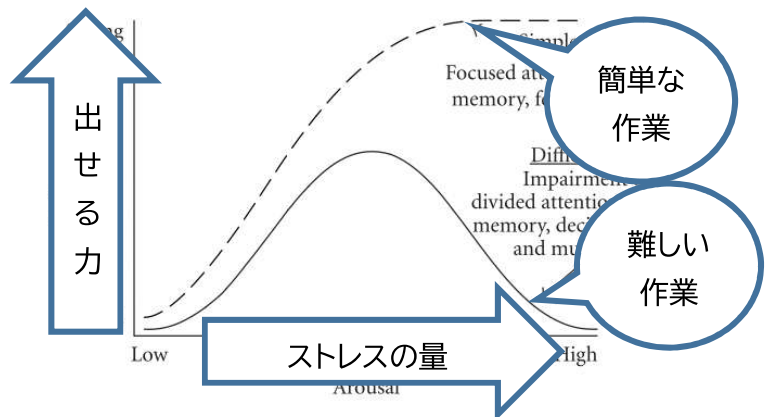
これは、ストレスの量と出せる力の関係を調べた研究結果です。

ストレスには、「ちょうど良い」量があります。

ストレスの量を「ちょうど良く」調節するためには、リラクセーションが必要です。

出典:Wikipedia ヤーキーズ・ドットソンの法則

パブリック・ドメイン



簡単にできるリラクセーション法として、呼吸法を2種類紹介します。

<2-1-4呼吸法(佐藤、2009)>

2秒で吸って、1秒止めて、4秒かけて吐く方法。

参考 佐藤和彦(2009) リラクセーション手法としての呼吸法 心身健康科学

<イメージ呼吸法(徳田、2009)>

心地よい場所を思い浮かべて、その場所にいるつもりになって呼吸する方法。

参考 徳田完二(2009) 一時的気分尺度を用いて比較したイメージ呼吸法と筋弛緩法 立命館人間科学研究

1人で行えるリラクセーション法が1つでもあると、道具や他の人を頼れない場面で役に立つことがあります。しかし、こんな簡単に自分のストレスは調節できないと思う人もいるでしょう。そんなときには、カウンセラーを頼ってみてもよいのかもしれませんが。

もちろん、リラクセーションに関する相談だけではなく、どんな相談でも相談室は皆さんを歓迎します。

「相談室」は、保護者の方がお子様の気になることや心配事について、カウンセラーと一緒に考えていく場所でもあります。

来校された際など、ぜひお立ち寄りください。面接予約はお電話でも受け付けております。(直通電話:080-6629-6071)