

# ライフルーム通信

2018  
2月号

## 節分. 立春. 春の兆し

## スクール カウンセラーより

みなさん 寒い日が続きますがバと身体の調子はいかがですか？  
2月です。1年で一番寒い季節がやってきましたね。  
昨日は「節分」季節を分けるという意味で、翌日  
が「立春」暦の上ではもう春ですね。  
さて2月の記念日ですが、2月27日が  
「新選組の日」と言われているようです。  
1862年2月27日、新選組の前身である浪士組が  
結成されたことから、この日が記念日になったとの事。  
歴史に興味のない人でもちょっと知っておくと良いですね。  
他には2月はインフルエンザや感染症が最も流行する月  
でもあります。  
特に3年生！しっかりとたんばく質を摂って寝て。  
体調万全で次のステップへの第一歩を踏み出さ  
ないでね。

こんにちは。☺のスクールカウンセラー 前澤です。  
今月は「ゆったり呼吸の仕方」をお伝えします。  
人間の身体は緊張すると呼吸が浅くなります。その  
緊張を自分で和らげることが出来るのが「ゆったり呼  
吸」なのです。やってみてください。

- ① イスに浅く腰かけ、両足を地面につけて、腰を安定させ  
軽く姿勢を整えます。
- ② 自身の呼吸のリズムを感じてみます。
- ③ 自身の呼吸の吐く息の力を少しだけ長くしてみます。  
慣れてきたら、より長く少しずつ息を吐いていきます。
- ④ 数えろのがやりやすい方は20数えてみましょう。時間を  
決める方がやりやすい方は始めは3分ほど時間を決  
めると良いです。すればするほどリラクゼーション効果があ  
ります。  
普段練習しておくといざという時役に立ちます！

### 《相談時です》

寒い季節は心が暗く沈みがちになります。  
雨の日もそうよね（私はそうでもない）  
ちょっとお話ししに来ませんか？ 相談予約カード  
をポストに入れてください。返事を書きます。

直通電話 (221) 0612

## 2月の開室予定日

マツコの日は開室していません

日	月	火	水	木	金	土
		⑤ → 春藤 SC → スクールカウンセラー	⑥ → 美柳 SC → スクールカウンセラー	1 スクールカウンセラー 前澤先生	2 ⑦	3
4	5 ⑧ 放課後	6 ⑨ Y	7 ⑩ SC 伏見先生	8 closed	9 closed	10
11 月記 自覚	12 ⑪ 振休	13 ⑫ Y	14 ⑬ SC 放課後	15 ⑭ SC 前澤先生	16 ⑮ Y	17
18	19 ⑯ 放課後	20 ⑰ Y	21 ⑱ SC 伏見先生	22 ⑳ SC 前澤先生	23 ㉑ Y	24
25	26 ㉒ 放課後	27 ㉓ Y	28 ㉔ Y 放課後	1 SC 前澤先生	2 ㉕ Y	3

みなさん こんにちは。(水)のスクールカウンセラー 伏見です。  
寒い本番といった感じがして、春まであと少しです。  
2月は言式験や受験といった緊張する場面が多いか  
ありますね。緊張している時の反応は人それぞれです。  
お腹をくだしやすくなったり、胃痛がしたり... 来てくださいね。  
さあ、暖めたり、リラックスできる音楽をきいたり... というのは  
工夫をしている人が多いのではないのでしょうか。  
自分に合った対処方法(工夫)を見つけることが大切ですね。  
それと、自己暗示も効果的かもしれません。うまくい  
くイメージを思い浮かべながら、ゆくりと長く息を吐き、  
呼吸をしてみませんか。皆さんも応援しています。

ライフルームにて  
冬季オリンピックの年でした。2月の  
関東の大雪は、2月を待たずに今回も積雪が  
ありました。雪の降った翌々日が転倒事故  
が多いそうです。脳をリラックスさせるのに、  
ライフルームは良い場所だなあと思うので、  
元気アップアシスタント サイトウヨウコ

