

スクールカウンセラーだより

令和 4 年

(2022 年)1 月



みなさん、あけましておめでとうございます。今年のお正月はどんなお正月でしたか？

少し外出もしやすくなっていたので、遠くまでお出かけした人もいるかもしれません。

でも、オミクロン株という新しい型の新型コロナウイルスがはやってきて、また外出が難しくなることもあるかも。特に今は 1 年の中でも一番さむい時期、たくさん服を着て、つい肩をすくめて歩いていませんか？ なんだか、からだがコチコチでしんどくなっていないませんか？

秋のお便りでは、深呼吸のやり方を教えました。覚えていますか？ さむい今の時期、こんどは肩の力を抜くやり方をお伝えします。肩に力が入っていると、気持ちもこわばってしまい、くらい気持ちになりがち。もしかして、みなさんだけでなく、肩こりになやんでいるお父さんお母さん、おじいさんおばあさんにも役に立つかも？

いきなり力を抜くのは意外と難しいので、まず、肩に力をぐっと入れてから力をぬきます。

必殺 肩落とし

- ① 手をグーにして、
腕を体の横にくっつけます
- ② 肩に力を入れて耳に近づく
ように上にあげます
- ③ プルプルってなるまで力を入れ
ゆっくり 10 数えます
1、2、3、・・・9、10
- ④ ストーンと力を抜きます
- ⑤ 肩がなんだかあたたかく
なったら、大成功！



どうでしたか？ なんだか気持ちがおちこんでしまったときにも、これで肩の力を抜いてホッとしてくださいね。

(スクールカウンセラー：春原千夏)

※ 3 学期は、1 月 11 日、21 日、25 日、2 月 1 日、8 日、15 日、3 月 1 日、15 日、22 日に出勤しています。(10:00～16:00) ご相談がある方は 090-6245-4809(勤務日のみ)までどうぞ。

電話に出られない時は、折り返しご連絡いたします。