



「身体をいたわる」

新しい年になりました。今年も皆さんにとって健康で成長できる一年となりますようにお祈りしています。さて、今年こそはがんばろう!と思って一生懸命頑張っていたけど、「ああ、なんだか疲れたな・・・」と思っている人はいませんか？

そんなときは、神経を休めるエクササイズをしてみてもはどうでしょうか？

1 「腎臓の位置に手を当てる」

腰の少し上あたりに左右一つずつある腎臓に両手のひらを当て、手の温かみを感じてみましょう。「このあたりに触れていると気持ちいいし、安心する」ところに手を当てる。寝る前に横になって行うのがベストです。



2 「お腹を手のひらで温める」

おへその周辺に手を当ててみましょう。温めてみてもいいです。ストレスがたまるとお腹が硬くなります。リラックスできたときは、手のひらに腸の動きを感じることができます。



その他、**温かいぬれタオルをしぼり、首の後ろや目の上に置いたりしても**リラックスできます。

～「安心のタネの育て方」浅井咲子著より～

心配事やストレスからいったん自分を解き放ち、こころも身体も神経も休憩することが、また一杯活動するときのエネルギーになります。自分なりのリラックス方法を見つけ、うまく休憩を入れながら、今年もがんばっていきましょう！



1月のスクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10:00～16:45）

14日（金） 21日（金） 26日（水）（この日のみ 9:00～15:45） 28日（金）

電話での相談



電話による相談もできます。教育相談室直通電話（「青年期の探究」の裏表紙にあります）を利用してください。

