



# ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

令和7年4月21日  
氷見市立北部中学校  
教育相談部

## ★新しい環境に慣れ始めの今★

桜が散り始め、中庭にはチューリップが鮮やかに咲いています。新学期が開始してから、身体計測、生徒集会、部活動紹介、生徒会長選挙等、授業参観と、行事も目白押しの毎日でした。

緊張し続ける時期ですが、体がこわばっていたり、心が疲れていたたりしないでしょうか。学校の新しい環境に少し慣れた今、自分の心身の状態を測り、疲れと上手に向き合ってみましょう。手立てとして、深呼吸をするのもお勧めです。

## \* 学校外の相談機関について \*



\* 本校にはスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、カウンセリング指導員、養護教諭等の相談員がいます。その他、学校外にも相談機関があります。(以下参照)

### ◆「教育相談のお知らせ」(別紙で配布)

- ・友達関係やいじめ、進路に関する不安、親子関係のこと等、困っていることを相談できます。電話相談と来所相談があります。

### ◆氷見市教育支援センター「あさひ」からのお知らせ(別紙で「案内カード」配布)

- ・氷見市立図書館に併設された場所に「あさひ」があります。不登校で悩むお子様が、支援員と共に活動している場所です。保護者の方から、配布された案内カードに記載の連絡場所へお電話でお問い合わせ可能です。ご利用について質問がございましたら、学校にお知らせください。

### ◆フリースクール等の利用について(別紙参照)

- ・学校に行きづらいお子様が社会的自立を目指し、フリースクールを利用する際に補助金が出ます。詳細は、富山県教育委員会からのお知らせ(別紙)をご覧ください。

## 腹式呼吸のすすめ

人の1日の呼吸回数はおよそ2万～2万5千回、80歳まで生きると6～7億回の呼吸を繰り返すそうです。人間にとって理想的な呼吸は「赤ちゃんの呼吸」だと聞いたことはあるでしょうか。赤ちゃんは、お腹を上下に波打つように動かし、ゆったりと深い「**腹式呼吸**」をしています。



日本人は元来、農耕や祭りの神輿担ぎ、武道や舞といった文化において、腹式呼吸をしていたと考えられています。**腹の底まで息を吸い、ぐっと止めて吐く**という呼吸でこれらの文化を伝承してきました。近代でいうと、声量が求められるオペラ歌手や舞台俳優も、腹式呼吸をしています。

ところが、現代人はふだん胸の上部だけ使った浅い呼吸になりがちです。さらには、**ストレス等によって呼吸がさらに浅くなりやすい**ことから、慢性的な酸素不足になっているようです。

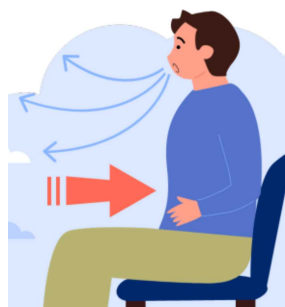
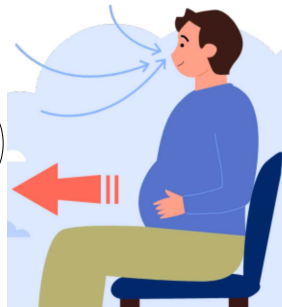
腹式呼吸をすると、筋肉の緊張がほぐれて気分が落ち着きます。横隔膜が動くことで腹部の内臓が刺激され、活発に働くようにもなります。日ごろから、この腹式呼吸を取り入れ、心身の健康につなげてみてはいかがでしょうか。裏面のポイントも参考にどうぞ。

## 腹式呼吸のポイント

①背筋を伸ばし、吸うときは鼻からゆっくりと、おへその下に空気を溜めていく。

②吐くときは口からゆっくり、からだの中の悪いものをすべて出し切る。

高原のさわやかな  
空気、好きな花等を  
イメージすると  
効果的



\*吸うときの倍くらい  
の時間をかけて吐く。

イライラの原因や  
緊張・不安等の毒を  
吐ききるイメージで

\* 10～20回を目安に、無理なく続けましょう。

<参考> 日本医師会 HP

## ◆相談員(SC,SSW等)の4月,5月の勤務予定◆

★スクールカウンセラー(SC)★ 二上先生

4月25日(金) 8:30-12:30

5月 1日(木) 12:40-14:40

2日(金) 8:30-10:30

15日(木) 12:40-16:40

29日(木) 12:40-16:40

★氷見市SSW★ 加納先生

4月28日(月) 9:00～12:00

5月13日(火) 13:30-16:30

19日(月) 9:00-12:00

26日(月) 9:00-12:00

★スクールソーシャルワーカー★ (SSW兼いじめ対策SW) 櫻井先生

4月22日(火) 12:30-16:30

24日(木) 14:30-16:30

5月 1日(木) 14:30-16:30

13日(火) 12:30-16:30

15日(木) 14:30-16:30

20日(火) 12:30-16:30

27日(火) 12:30-16:30

29日(木) 14:30-16:30

面談をご希望の際には  
担任やカウンセリング指導員を  
通してご予約ください。

