

令和7年度 12月号

相談室だより



みなさん、こんにちは。小金井一中教育相談室です。

いよいよ 2025 年も終わりに近づいてきました。今年 1 年はどのような年でしたか？12 月は何かとバタバタしてしまう月でもあります。そういった時こそ、落ち着いて行動することが大切になってきます。気持ちを落ち着かせるという意味を込めて、今回は「深呼吸」についてお話します。

深呼吸はこころのスイッチ

－ 気持ちがしんどいときにできる、かんたんな方法 －

みなさんは、緊張したときやイライラしたとき、「なんだか苦しい」「落ち着かない」と感じることはありませんか。テスト前、友だちとのトラブル、部活動や人間関係など、中学生の毎日には、知らないうちにこころが疲れてしまう場面がたくさんあります。

そんなときに、だれでも・どこでも・今すぐできる方法があります。それが「深呼吸」です。

なぜ深呼吸が大切なの？

人は、不安や緊張を感じると、呼吸が浅く・早くなります。すると、脳は「危険かもしれない！」と感じ、さらに不安が強くなってしまいます。深呼吸をすると、ゆっくりと空気が体に入り、脳に「大丈夫だよ」「落ち着いていいよ」という合図が送られます。その結果、気持ちが少しずつ落ち着き、考えすぎていた頭もスッと静かになっていきます。

これは心理学的にも、深呼吸が気持ちを整える効果があることが分かっています。

こんなときに深呼吸してみよう

- ・イライラして言葉がきつくなりそうなとき
- ・不安でドキドキが止まらないとき
- ・失敗して落ち込んだとき
- ・なかなか眠れない夜

かんたん！こころを落ち着かせる深呼吸

1. 鼻から、ゆっくり 4 秒かけて息を吸う
2. 口から、6 秒かけて細く長く息をはく
3. これを 3 回くり返す



ポイントは、**「はく息を長めにする」**ことです。それだけで、こころは少し安心します。

深呼吸は「弱い人のもの」ではありません。深呼吸は、逃げることでも、我慢することでもありません。自分のこころを守る、大切な力です。つらいとき、がんばりすぎているとき、まずは一度、深呼吸を試みてください。それは「自分を大切にしている」というサインです。

みなさんの毎日が少しでも楽になるよう、深呼吸をこころのお守りにしてみてください。