

相談室便り 12月号

安方中学校のみなさん、12月になりいよいよ今年もあと残すところわずかになりましたね。「来年の話をする
と鬼が笑う」ということわざがありますが、まだ分からないことをだいぶ前から予想しても何の意味もないこと
を指して言うそうです。みなさんも今年は鬼に笑われないように、あまり抱え込まずにリフレッシュして新年を
迎えることができると気持ちが楽かもしれないですね。



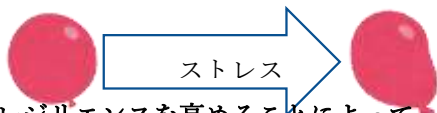
HRV 呼吸法

★今月は呼吸法について紹介したいと思います

HRV 呼吸法は、リラクゼーションというより、アクティブでいながら、落ち着くための呼吸です。
繰り返し行うことで、HRV（心拍変動）やポジティブな気持ちを増やして、レジリエンスを高めていき
ます

◆ちなみにレジリエンスとは、困難な場面に直面している状況に対して、「うまく適応しながら成長する能
力」を意味します。

以前ストレスの解説をしましたが、ストレスが風船を外から押す圧力だとすると、ゆがんだ状態の風船から
元に戻ろうとする反発力がレジリエンスになります。



レジリエンスを高めることによって、集中力やパフォーマンスの向上、ストレスへの対応力の向上が見込め
ます。

HRV 呼吸法の手順

第一ステップ

- 自分の心臓に手を当てて（または注意を向けて）、呼吸を感じてください。

第二ステップ

- 心地よい呼吸で
- いつもより少し深くゆっくりと息を吸って、吐いてください。

第三ステップ

- 太陽やあたたかさ、ありがたいの気持ち、自分の大切なこと、
- 自分の好きな人のことをハートで感じながら、呼吸します。

心が楽になる？漫画名言コーナー

「だって そうですね？ 一番楽しい場所は 自分の中にあるんだから」

(映画「ONE PIECE FILM RED」より ウタ)



11月19日ですぐにアンコール上映が終わってしまいました映画 ONE PIECE FILM RED より抜粋です。映画公開から実に1年以上経ちますが、アンコール上映合わせて国内累計観客動員数 1450 万人という驚きの数字を記録しています。

心理学の世界では、“普遍的無意識”とって心の奥深くに潜む全人類共通の無意識があるとされています。

(例えば国や文化が違ってても女神や竜など近いものが昔からあります)

全世界でヒットするものにはおそらくこの普遍的無意識をくすぐる要素があるのだと考えられます。皆さんの中で一番ヒットした作品とは何でしょうか？ 今度ぜひぜひ教えてもらえると嬉しいです♪

12月						
日	月	火	水	木	金	土
					1★	2
3	4●	5	6■	7	8★	9
10	11●	12	13■	14	15★	16
17	18●	19	20■	21	22★	23
24	25	26	27	28	29	30

◆相談室の開室日

金田一：★

長島：●

郷：■

相談室直通問い合わせ先 (03-3759-9354)

不在時には留守番電話になりますが、メッセージを残していただければ折り返しご連絡いたします。

1月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10■	11	12★	13
14	15●	16	17■	18	19★	20
21	22●	23	24■	25	26★	27
28	29●	30	31■			

*1月の予定表は仮のものになります。カウンセラーの都合により、日程が変更になる場合がありますので、予約の際にお問い合わせ頂けると幸いです。

