



れんけい

令和7年9月1日
岡山県立岡山聾学校
特別支援教育
コーディネーター

今年は猛暑続きの夏休みでしたが、子ども達の笑顔を見ると、暑さに負けず夏休みを元気に過ごし、学校が始まるのを楽しみにしていたことがよく分かります。

さて、2学期は学園祭をはじめ各部でも様々な行事が予定されています。日々の学習の積み重ねに加え、多様な経験をすることで、子ども達は大きく成長できる時期ではないでしょうか。

まだまだ残暑は厳しいですが、元気にがんばっていきたいと思っています。

保護者の皆様には、いつも学校へのご理解とご協力、誠にありがとうございます。連携を密にとりながら引き続きよろしくお願いいたします。

「おうちで簡単セルフケア」

子育てや家事で慌ただしい毎日を送る皆さん、本当にお疲れさまです。岡山県立岡山聾学校でスクールカウンセラーを務める公認心理師の西邑と申します。

今回は、仕事や家事の合間の5～10分で実践できる簡単なリラクゼーション法を3つご紹介します。



お子さんの成長を支えるあなたの頑張りは、ご家族の笑顔の源になっていると思います。でも、その努力ゆえに自分のケアが後回しになってはいませんか？心と体をほどよくほぐす時間を意識的に取ることで、新しいエネルギーが生まれ、子どもへの対応力も笑顔もぐんとアップします。

このコラムを読んでまずは短いひとときを、自分のために使ってみましょう。

1. 深呼吸

忙しい毎日でも、呼吸はいつでも味方になってくれます。

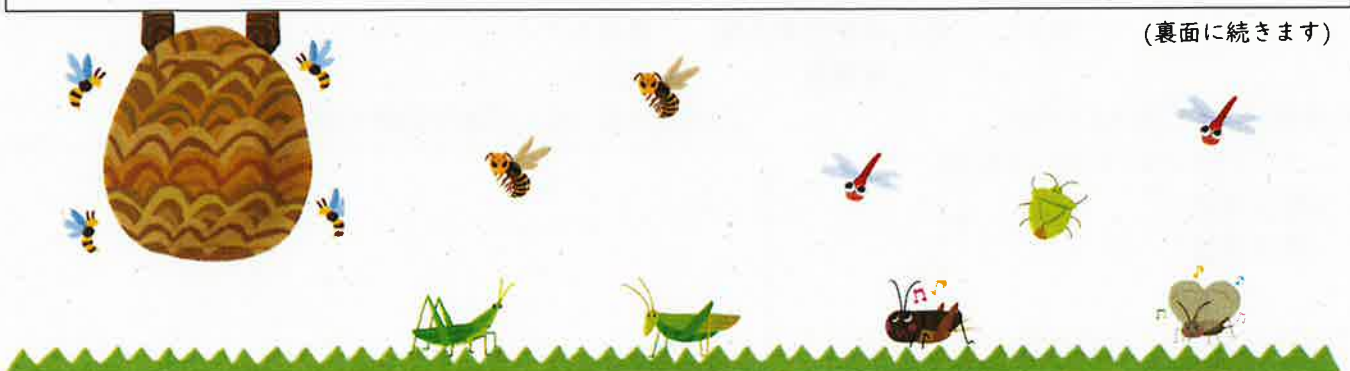
1. 静かな場所で背筋を伸ばし、椅子に腰かけてください
2. 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸い、お腹がふくらむを感じる
3. 口から6秒かけて吐き出し、吐くたびに「緊張」「疲れ」が体外へ流れ出るイメージを描く
4. これを3分間繰り返す

自律神経が整い、心がずっと軽くなる感覚を味わってください。

2. 5分間ボディスキャン

がんばっている自分の体にも、ぜひ優しい声をかけてあげましょう。ヨガマットやタオルの上で仰向けになり、目を閉じて足先から頭の先までゆっくり意識を巡らせます。

(裏面に続きます)



- 身体のコわばりに気づくことで、心のザワつきもずっと和らぎます。スマホのタイマーを5分にとつただけの手軽さも魅力的です。

日々の緊張感から少し離れて、手を動かす楽しさを味わいましょう。色鉛筆やペンと紙を用意して、何を描くか考えずに自由に線を引くことから始めます。

1. 自由な線をつなげていく
2. 葉っぱや雲、波などシンプルなモチーフに色を重ねる
3. 「今、この瞬間」の手の動きや色彩に意識を向ける

完成度よりもプロセスを楽しむことがリラックスのコツです。お子さんと一緒に感想をシェアすると、親子間でのコミュニケーションも活性化されます。

いかがでしたか？どれもご自宅で手軽に取り入れられる方法ばかりです。まずは気になるひとつを、今日の暮らしの中で試してみてください。続けるうちに、ちいさな変化に気づくはずです。日常に小さな休息を増やすことで、気持ちにも余裕が生まれ、家族への声かけも一層やさしくなります。

自分を労わる時間は、決して後回しにしないでください。あなた自身の笑顔こそ、ご家族にとってのいちばんのプレゼントです。



〈スクールカウンセラー：西邑^{にしむら}翼^{つばさ}先生 9月の来校日〉
・9月19日(金)9:30~12:30 (※今回は午前です)



相談をご希望の際は、申し込み用紙に差し支えない範囲でご記入の上、9月8日(月)までに担任またはコーディネーターへお渡しください。

切り取り ✂

〈スクールカウンセラー：西邑先生へ相談申し込み〉

(部) (年) 幼児児童生徒 氏名 ()
保護者 氏名 ()

○希望時間をご記入ください。

○相談内容(記入可能な範囲で結構です。)

9月19日(金)9:30~12:30

(第 1 希望 ~)

(第2希望 ~)

○本校職員による手話通訳（要・不要）