

生徒指導栄養

～ 生徒指導を進めるための栄養源に ～



36 【ひと息入れて気持ちを落ち着ける方法】

令和7年1月29日に公表された警察庁・厚生労働省の自殺統計（暫定値）において、令和6年の児童生徒の自殺者数が527人と過去最高になる見込みとなることを受け、厚生労働省ホームページ「まもろうよ ころ」では、この度、新たに「ころを落ち着けるための Web サイト」が作成されました。

卒業や進級を控えた今、このサイトで紹介されている「ころのオンライン避難所」に掲載されている「ひと息入れて気持ちを落ち着ける方法」を児童生徒に紹介したり、御自身も実践してみてはいかがでしょうか。



◆ その1：深呼吸する

（例）腹式呼吸，波音（なみおと）呼吸，押上のポーズ

◆ その2：ストレッチをする

（例）肩の上げ下げ（肩を上げて少し止め，息を吐きながら，力を抜いてすっと落とす）

◆ その3：今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは，それを書き出してみよう。文章を書くのが苦手なら，イラストやマンガ，あるいは意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも。要は頭の中で考えるだけでなく，実際に「手を動かす」ことが大切です。



令和7年3月4日（火）

呉市教育委員会 学校安全課 生徒指導グループ

