

# なら Cocoro レター

2 通目

教育研究所カウンセラー発行

10月も半ばとなり、朝や夕方になると「肌寒いなあ」と感じる日が増えてきて、いよいよ秋本番☆という感じでしょうか。


皆さんは“秋”と聞くとどんなイメージが湧きますか？少しイメージ（想像）してみてください。左の吹き出しにどんな言葉が入りますか？“食欲の秋🍂”、“スポーツの秋🏀”、“読書の秋📖”、“ハロウィンの季節🎃”なんてイメージする人もいるかもしれませんね。

学校が始まって1か月以上が経ちましたね。楽しいこと、好きなことをイメージするだけで、疲れた心や体がリラックスできることもあります。最近なんだか調子がいまいちだな…という人は、タイプ別リラクセーションを試してみてください。




あなたはどのタイプ？ 自分に当てはまるタイプのリラクセーションをやってみよう！


• すぐに疲れてしまう  
• 寝ても疲れが取れた気がしない

どんぐりタイプ 


• 緊張しやすく、プレッシャーに弱い  
• 肩こりや頭痛がよくある

きのこタイプ 

• お腹が弱く、すぐにお腹を壊してしまう  
• 音や光、匂いなどに敏感に反応する

もみじタイプ 

• 言葉にならない不安を感じる  
• そわそわして落ち着かない感じがする

いちようタイプ 



あなたはどのタイプだったかな？結果はこちら↓↓

どんぐりタイプ

お昼休みに5分程度目を閉じて静かに過ごしてみよう。休みの日に5～10分程お昼寝するのも効果的！温かいお水（白湯）やカフェインの入っていないハーブティーをゆっくり飲むのもオススメ。

きのこタイプ

頭と首の後ろの境目（少しくぼんでいる部分）をほぐしてあげよう。マッサージをしなくても手やクッションを当てているだけでもOK！首を温めてあげるとさらに効果的だよ。

当てはまっているものがあれば、色々試してみてね♪

もみじタイプ

おへその辺りに手を当ててお腹を温めてあげよう。目をつぶってお腹の動きに集中！お腹が動く音を感じながらゆっくり呼吸をしてみてください。

いちようタイプ

大丈夫！って言葉を浮かべながら「はあ～（大丈夫～）」と声を出しながら息を吐き出そう。砂時計やスノードームなどゆっくりと動く物を見るのもオススメです。