



美瑛町立美瑛中学校
すだちの教室
応援

『深呼吸がいい！』

心を整えるのに使える自分ツールの1つに態度があります。
通常、外界の出来事で心の状態が決まり、それが態度に表れるというのが普通です。
雨で憂鬱だから溜息をついているとか、営業で断られたからがっかりして肩を落としているという具合です。
外界の出来事によって態度が決まるのではなく、心のための態度を自分で選択して実践してみるのです。
例えば、空を見上げてみる、胸を張ってみるなどをすると気分が変わるのが人です。
チアリーダーがいつも元気な態度でいるのはいいことがあったからでも、それが仕事だからでもありません。
元気な態度でいることによって自分自身が元気になるからなのです。
チアリーダーは選手を応援したり、応援に来た人たちをリードするために自身が元気でなければなりません。
だからといっていつでもいいことばかりがあるとは限らないでしょう。
そのために自分自身でいい態度をいつでもどこでもつくりだす習慣があるのです。
誰でもできる態度の中でも効果抜群なのが深呼吸です。
ノンフローになっているとき呼吸は浅く早くなっているのは通常です。
そんなとき深呼吸をするだけで、外界の出来事は変わってなくても心の状態にはフロー化の変化が起こります。
深呼吸は吐く方を意識して長く行います。
大きく吐ければ自然と吸うこともできるからです。
口で吐いて鼻から吸う、吐く方を吸うよりも倍ぐらいの時間かけて行いましょう。
なるべくお腹を意識して腹式呼吸することが気分を落ち着かせます。
深呼吸はいつでもどこでもできる心の整え方の1つです。
深呼吸する前にまずは深呼吸と考えてみましょう。
それだけで態度としての呼吸を意識するきっかけが生まれるはずです。

辻 秀一 フロー語録より

深呼吸の重要性
フロー化

この町でしてきたこと、育ててもらったことを忘れないで。

[エピソード] 中学最後の授業で先生がくれた言葉です。

いつかこの地に帰ってきてほしいと言われました。

このたび、私は教員として戻ってきました。

この言葉をくれた先生は、今は母校の校長先生です。兵庫県「りんぼこ」さん(31歳)

美瑛町で育ててもらったみんなは、幸せです。私もこの地で仕事ができたことが幸せでした。卒業生の何人かが、教師になりたいと言ってきて、努力している姿を見るととても嬉しいです。育った環境がその子の人生に役立っている。支援教育を理解してくれる環境が美瑛町にあるということが本当に嬉しいです。それは特別支援への在籍の有無に関係のないユニバーサルデザインだからです。私たちは、これからも支え合って生きていくことになるでしょう。

