



並木中等story

令和3年9月21日号

深呼吸をして(呼吸を)整える

予想していない事態が急に起こり、どうしていいか分からなくなった経験はありますか。私は、過去に何度もあります。交通事故にあった時や突然の電話で次々と苦情を言われた時などは、一人でパニックになっていました。

今、同じような事が起こったらどうするか。まず、**深呼吸をします**。少しでも冷静な態度で対応するには、パニック状態を抑えなければなりません。(私には深呼吸が有効なようです。) **深呼吸により呼吸が整えたら、「大丈夫、何とかなる。」と自分に言い聞かせます。その後、何から行動するか(何を言うか)を考えます。「どうしてくれるんだ。」**



のように意見や返答を要求された時に、すぐに回答をするのは危険です。落ち着いてない場合は、無理に回答するのではなく、黙ったままの方がよいです。また、「よく内容を確認した上で回答させていただきます。」のように時間をもらうようにすることもよいと思います。電話を使った詐欺事件も相手のパニックを利用したものです。冷静な対応ができないと、引っかかってしまいます。予想していない事態が起こったら、深呼吸で呼吸を整えてから対応することを頭の隅に入れておいてください。

《学校公開への申込ありがとうございます！》

10月16日(土)に予定しています学校公開の申し込みありがとうございました。おかげさまで予定した数の受付はすべて終了いたしました。学校公開に参加希望して受付できなかった皆様、誠に申し訳ありませんでした。学校の様子はホームページでも紹介させていただいておりますので、そちらを参考にさせていただきたいと思います。なお、学校公開は、コロナウィルスの感染拡大の影響で中止となることもございますので、予めご理解をお願いいたします。