



カウンセラー室だより



令和5年1月

日の出中学校 カウンセラー室

みなさんこんにちは。今週に入り、寒さが一段と増してきましたが、みなさん体調はいかがですか？

3年生は、これから公立高校の入試を控えている人も多いと思います。体調管理に気をつけて、心身ともに万全な体調で入試に臨みましょう。不安や心配事などがあれば、ぜひカウンセラー室を活用してください。1,2年生の皆さんも、普段の学校生活の中で、何か悩みやストレスがあれば、いつでも声をかけてください。

今回は、緊張した時やイライラした時などに、気持ちをコントロールするために役立つ呼吸法を紹介します。

☆腹式呼吸で感情をコントロールしよう！

◎腹式呼吸は、カウンセリングなどでもよく使われるリラクゼーションの方法です。

①緊張したりイライラしたりするなど、何か気持ちが落ち着かない感じがしたら、ゆっくり7秒かけて鼻から息を吸い込みます。そして10秒かけて息をゆっくりと吐き出します。



②1分間ほど、この呼吸法を繰り返します。だんだん気持ちが落ち着いてくると思います。まだ気持ちが落ち着かなければ、さらに2,3分やってみてください。

⇒大切なことは、しっかりと呼吸をしている自分を意識することです。

※うまく出来ない人は、お腹の中に風船が入っているイメージをしてみましょう。息を吸うとお腹の風船は膨らんで大きくなり、お腹も膨れます。そして息を吐くと、お腹の風船はどんどんしぼんで小さくなっていき、お腹もへこみます。

◆ ◆ ◆ カウンセラー室のご案内 ◆ ◆ ◆

♪2月・3月の予定 ※変更になることもあります。

♪開室日・時間

- ◆S C (水) 9:30~16:30
- ◆SLC (月・火・木・金)9:30~17:00
- ◆昼休み・放課後は自由来室です。
- ◆授業中は、担任 or 授業の先生の許可が必要です。

<2月>

SC:1・8・15・21(火)

SLC:SCの勤務日以外

<3月>

SC:1・7(火)・15・22

SLC:SCの勤務日以外

保護者の皆様へ

カウンセラー室では、保護者の皆様からのご相談も受け付けております。こんなこと、どこに相談してよいかわからない、相談するほどのことではないかもしれないというようなことでもかまいません。お子様のことで心配なこと、迷われていること、学校に伝えておきたいことなどございましたら、お気軽にご相談ください。

場所：2階 放送室の隣（階段を上がって右 ⇒ 右の奥です）

方法：学校へ連絡、担任を通じて連絡、または下記の直通電話にてカウンセラーに連絡。

電話：080-6629-5878（カウンセラー直通） 047-380-7100（日の出中学校）

※基本的には開室時間内でご相談をお受けしますが、ご希望の時間があれば事前にご連絡ください。