



カウンセラー室だより



令和5年7月

日の出中学校 カウンセラー室

みなさんこんにちは。待ち遠しい夏休みももうすぐそこですね。

カウンセラー室では、1学期に1年生の全員面接やこころと身体の健康調査のアンケートを実施しました。みなさんのこころや身体の様子、今感じていること考えていることや好きなことをたくさん教えていただきました。そしてお友達との関係をととても大切にしている、それが学校生活の活動のパワーの源になっていることがわかりました。みなさんの1学期はどうでしたか？良いことだけでなく、悪いこともあったかもしれません。不安や心配などのストレスが積み重なっていくと、こころも調子を崩してしまいます。今回は、簡単に出来るリラクゼーション法を紹介します。

☆腹式呼吸をやってみよう！

◎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。

◆カウンセラー室のご案内◆



♪開室日、時間

◆SLC（月・火・木・金） 9:30～16:45

◆S C （水） 9:30～16:15

◆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。



♪相談室で相談したい時は？

◆直接カウンセラーに声をかける。

または、直接カウンセラー室に来る。

◆担任や学年の先生に連絡して予約する。

保護者の皆様へ

相談室では保護者の方からのご相談もお受けしています。お子さまのことで心配な事、学校生活で不安に思われている事など、些細な事でも遠慮なさらず、どうぞお気軽にご相談ください。お子様が元気よく、楽しく学校生活の中でチャレンジするお手伝いをさせていただきたいと思っております。

<連絡先> 学校代表 047-380-7100

携帯 080-6629-5878（相談室直通）

学校にお電話いただき、教頭先生、担任の先生を通してお申込みいただくか相談室直通的携帯番号にご連絡ください。

相談業務はお子様の夏休み期間中は休業となりますのでお気を付けください。