カウンセラー室だより

令和6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。2月3日は節分、暦の上では春の始まりですが季節は冬本番、気温も大きく変化し、空気は大変乾燥しています。生活リズムを崩したりして、風邪などひいていませんか？

3学期は一年間のまとめの学期ですね。3 年生のみなさんは中学生活の総まとめ、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。体調に気をつけ、いつものように力が出せるよう、相談室から応援しています。不安や心配なことがあれば、ぜひカウンセラー室を活用してください。1，2年生のみなさんも、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。

私たちは、初めての時や苦手なことに挑戦する時は誰でも緊張したり不安になったりします。 緊張や不安を上手に乗り越えるためには普段から十分に準備をすることが大切です。

それでも直前に気持ちが高ぶったときは**体に働きかけてみましょう。心と体はつながっています**。

☆緊張したときは体に働きかけよう！

①深呼吸をしてみましょう。

緊張してイライラすると呼吸が浅くなり、さらに気持ちが落ち着かなくなります。最初は息を**吐くこと**から始めましょう。シャボン玉を大きく吹く姿を思い浮かべて、細くゆっくり吐き切ります。すると自然に深く息を吸いこむことができます。

ゆっくり繰り返していると気持ちも落ち着いていきます。

② 体の力を抜きましょう。

緊張すると体に力が入って固くなります。背中や首の周りをゆっくり動かしてみましょう。力を抜くのは難しいので、最初に手を強く2、3秒間ギューッと握ります。そのあとに手を軽く開くと力がうまく抜けます。体の場所を変えてゆっくり繰り返してみましょう。

過剰な力が抜けて、体も温かくなります。気持ちも落ち着いていきます。

※普段から練習しておくと効果的です。今から始めてみませんか？

カウンセラー室のご案内

これからの開室予定日と開室時間は

SC：1月 31　2月7，28　3月6　9:30～16:30

SLC：月　火　木　金　9:30～16:45

昼休み、放課後は自由来室。授業中は先生の許可が必要です。

保護者の皆様へ

カウンセラー室では、保護者の方々からのご相談もお受けしております。「こんなこと、どこに相談してよいのかわからない」「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。

また、開室日につきましては変更になることもあります。携帯が通じないときは学校にお問い合わせください。