

富岡中学校

相談室だより

2023年6月

カウンセラー勤務曜日

松丸…月・火・水・木

本山…金

時間…9:30～16:15

相談室直通電話→080-6629-6071



6月 相談室 開室予定日

※変更がある場合には、部屋の前に記載します。

月	火	水	木	金	土	日
			1 ×	2 本山	3 松丸	4
5 振替休日	6 松丸	7 松丸	8 松丸	9 本山	10	11
12 松丸	13 松丸	14 松丸	15 県民の日	16 ×	17	18
19 松丸	20 松丸	21 松丸	22 ×	23 本山	24	25
26 松丸	27 松丸	28 松丸	29 松丸	30 本山	7/1	2

新学期が始まって2か月が経ち、学校生活にも慣れてきましたか？慣れてくると心身ともに緊張がほぐれ、肩の力が抜けてきた一方で、これまで頑張ってきた反動で疲れが出やすくなります。特に体育祭や林間学校、修学旅行等の大きな行事を終えた後に、疲れがどっと出てしまうことがあります。疲れがどっと出てしまうと、体調を崩したり、気持ちが不安定になったりします。そうなる前に、意識して休息をとるようにしましょう。好きなことをする、ゆっくりするなど、リラックスできることがおすすめです。深呼吸をするだけでも効果があります。深呼吸がしやすくなる“ラーメン呼吸法”を紹介するので、ぜひやってみてください。

＜ラーメン呼吸法＞

1. おいしそうにラーメンを想像します。
2. 香りをかぐように、ゆっくりと鼻から息を吸います。
3. 熱いラーメンを冷ますつもりで口からフーッと長く息を吐きます。

【出典 井上祐紀：学校では教えてくれない自分を休ませる方法 KADOKAWA, 2021】

鼻からゆっくり吸って、
口からゆっくり吐くのが
ポイントだよ。



＜相談室 利用方法＞

開室日時 月～金 9:30～16:15（※放課後の相談は16時以降でも対応可）

カウンセラー 松丸（月・火・水・木） 本山（金）

相談利用時間 休み時間、昼休み、放課後 ※授業中は担当の先生と要相談

予約方法 ① 先生かカウンセラーに直接声をかけて申し込む

② 相談室前のポストに申し込み票を入れる

※他の人がいても話せることでしたら、開室時に来て声をかけてください。

※カウンセラーとだけゆっくりと話したい時には、相談の予約をしてください。

休み時間・昼休み・放課後は、予約が入っていなければ自由に入室して大丈夫です。相談室がどんなところか気になったら、相談室の中を見学したり、カウンセラーとおしゃべりしたりするのもOKです。お友達と一緒に来てもかまいません。まだ相談室を利用したことがない人も、気軽に入室してくださいね。様々な学年の生徒が入室するので、お互いにマナーを守って利用しましょう。

「相談室」は、保護者のみなさまとお子様に関する心配事や気になることについて、一緒に考えるための部屋でもあります。来校された際などは、ぜひお立ち寄りください。面接予約を随時受け付けておりますので、お気軽にお越しください。（カウンセラー直通携帯電話 080-6629-6071）