

スクールカウンセラー



S C だより No.1

2016年4月20日

南牧中学校
スクールカウンセラー

桜吹雪の中をゆったりと散歩できる幸せをしみじみと感じられるこの季節、いかがお過ごしですか。昨年に続き、南牧中学校の皆さんと新たな一年を共に過ごせることになり、とてもうれしい気持ちです。どうぞよろしくお願ひします。

新学期が始まって二週間。1年生の皆さんは環境や勉強スタイルが大きく変わって、知らず知らずの内に首や肩に力が入っているかもしれませんね。でも焦ることはありません。教室の窓から新緑をながめ、小鳥のさえずりを聞きながら大きく深呼吸すれば、それだけで緊張は自然にほぐれます。そして帰宅後には以下のことを試して下さい。翌日のエネルギーをフル充電できますよ。2年生と3年生の皆さんもぜひお試しください。

からだもこころもリラックス

①楽しいテレビで大笑い。歌番組で一緒に歌おう。

笑い声や歌声と一緒に疲れは外へ出て行ってしまいます。

②お風呂でゆっくり温まる。あがった後で軽くストレッチ。

身体がほぐれると心も自然とほぐれます。

③寝る前のひときはテレビやパソコン（目からの強い刺激）をやめて、柔らかい色のスタンドをつけ、ゆったりした音楽を聴きましょう。質の良い眠りが訪れます。

・・・翌朝は身も心も軽く目覚めて、朝ご飯がおいしいですよ。



「宿題に集中できない。」「朝起きると頭が重い。」「友達と気まずいのを何とかしたい。」などなど、心配ごととは誰にでもあるものです。そんな時に一人で悩むのはカラダに良くありません。信頼できる誰かに話してみましよう。気持ちが軽くなります。

スクールカウンセラー相談日

5月18日（木）

6月8日（木）

6月29日（木）

7月13日（木）

（各日 10時～16時45分）

スクールカウンセラーはあなたと一緒に、いいアイデアをさがすお手伝いをいたします。気軽に相談してください。

※ 保護者の皆さまもぜひこの場をご利用ください。

※ 予約制です。ご希望の方は先生にお伝えください。

