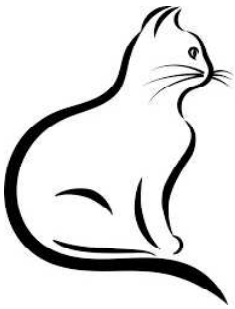
スクールカウンセラー



ＳＣ　だより　１

２０１９年4月１１日（木）

南牧中学校
スクールカウンセラー
北　　川

４月とは思えないお天気と気温の落差に驚く日々ですが、南牧中の皆さんはいかがお過ごしでしょうか。今年度もスクールカウンセラーとして南牧に通える事になりました。４年目になります。中学校のＳＣ便りは生徒の皆さんに向けて発行しています。ぜひともゆっくりと読んで、その後は保護者の方にも目を通していただいてください。

１年生の皆さんは環境が大きく変わり緊張の連続かもしれません。２・３年生もそれぞれに新しい教室で気を張って過ごしていることでしょう。そんな時はあなたにぴったりのリラックス法を小まめに取り入れて、気持ちのバランスを整えましょう。

リラックス法のいろいろ

（１）深呼吸・・・緊張や不安な気持ちを和らげるには１番即効性のある方法です。イライラしている時にも効果抜群。

方法：鼻からスッと吸って、口（ストローのような形）からゆっくりと吐きます。上達すると息をはく時間が延びて行きます。

（２）肩ほぐし・・気づかぬうちに力が入っている肩を軽くほぐすだけで、気持ちは楽になります。

方法：肩をゆっくり上げ（できるだけ耳に近づけ）５秒間そのまま保ってからストンと落とします。２・３回繰り返しましょう。

（３）五感を使う・・就寝前などにその日の疲れをいやす時間を作りましょう。

方法：ゆったりとした音楽、さわり心地の良いクッション、好きなアロマの香りバランスボールでゆらりゆらり･･･あなたにはどれが合うかな？

「勉強に集中できない。」「朝起きるとからだが重い。」「友達とちょっと気まずい。」など気になる事は誰にでもあります。そんな時は一人で悩まずに誰か信頼できる人に話しましょう。話すだけでも気分は軽くなります。そして、この私を相談者のひとりにぜひ加えてください。

スクールカウンセラー相談日

４月　２５日（木）
５月　１６日（木）
６月　１３日（木）
７月　１１日（木）
（各日　10 時～ 16 時 45 分）

♥ 保護者の皆さまもお気軽にこの場をご利用ください。

♣ 予約制となりますので、ご希望の方は担任の先生や養護の先生にお伝えください。