スクールカウンセラー



ＳＣ　だより　1

２０２１年4月２０日

南牧中学校

スクールカウンセラー

北川

南牧中の皆さんお元気ですか。今年度もスクールカウンセラーとして南牧に通えることになりました北川です。どうぞよろしくお願いします。１年生は新しい学校生活に慣れるまでは緊張の連続かもしれませんね。３年生はいよいよ受験が視野に入り、今までにも増して学校生活を充実させようと気を張っていることでしょう。ニュースでは感染症の不安な状況が続き落ち着かない日々です。こんな時こそ疲れをため込まないよう、リラックス法を使い心身をいたわってください。

このＳＣだよりは生徒の皆さんに向けて発行しています。ゆっくり読んだ後は**保護者の方にも目を通していただいてください。**

リラックス法・ベスト３



（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は抜群。

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、気持ちも楽になります。

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）のんびりタイム・・就寝前には五感に働きかけて心地よい眠りにいざないましょう。

方法：柔らかいスタンドのあかり、ゆったりとした音楽、感触の良いクッション、好きなアロマの香り、バランスボールでゆらゆら　などはいかが。

SC は今年度、本日を含めて 10 回本校に参ります。定期的に皆さん全員とお話ししたいと思っていますので、よろしくお願いします。

スクールカウンセラー相談日

５月	１８日（火）
６月	２９日（火）
７月	１３日（火）
８月	３１日（火）
１０月	５日（火）

＊保護者の皆さまへ

＊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（１０時～１６時４５分）となりますので、ご希望の日時を担任や養護の先生にお伝えください。

＊ SC 相談申込用紙をお配りしましたので、ご活用ください。学校へ直接のお電話でも申し込み可能です。

