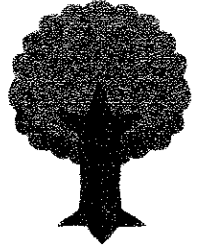


相談室だより



新年度がスタートして、早くも1か月が経ちました。新緑がまぶしい季節ですが、気温が高い日が続くと身体が疲れてしまいます。

忙しい毎日だと思いますが、食事と睡眠をしっかりとって、体調をくずさないように気をつけてください!



さて、相談室では『**中学1年生対象の全員面接**』を今月から実施します。

☆相談室の場所 ☆予約の取り方 を知ってもらい、スクールカウンセラーの顔と名前を覚えてもらうことを目的としています。

相談室の存在を知ってもらい、何か困ったことがあった時に『相談室に行ってみようかな』と思ってもらえたらうれしいです。

～ 心と身体はつながっている ～

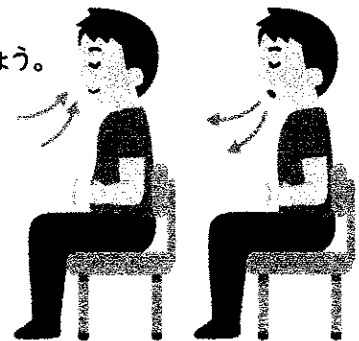
風邪をひいているわけではないのに、頭痛や腹痛が起きやすい…という人が多くいます。もしかすると、それは心からの SOS かもしれません。

私たちの身体は、心の状態を反映します。イライラしたり不安な気持ちが強いときは、体調をくずしやすくなります。このとき、イライラや不安をうまく表現できないと、身体が「頭痛」や「腹痛」として代わりに表現してくれることがあります。このような身体の声に耳を傾け、心のケアにつなげていくことが大切です。

今回は、ストレスから心身を守るための『**効果的な深呼吸**』を紹介します!

☆効果的な深呼吸の方法☆

- 1 楽な姿勢で座り、背筋を伸ばします。
- 2 両手をおへその下にあてて、口から息を吐き切ります。
※このとき、身体の中の不安な気持ちを出すようなイメージをもちましょう。
- 3 鼻からゆっくり息を吸い込みます。
※新鮮な良い空気が身体に入るようなイメージをもちましょう。
※お腹がふくらんでいることを両手で実感してください。
- 4 口からゆっくり息を吐き出します。
※吸うときよりゆっくり吐きましょう!



深呼吸はどこでもできる対処法です。イライラしたり不安になったときに、ぜひやってみてください!

【相談室の紹介】

場所 1階 保健室のとなり

曜日 水曜日

時間 午前9時半～午後5時半まで

利用方法

【生徒のみなさん】

直接相談室に来てくれても良いですが、面談中だとお話できません。予約をとってもらうとゆっくりお話することができます。

相談室の前に、**面談予約票とポスト**がありますので、面談希望日時を記入してポストに入れてください。面談日時を調整して、お返事をお渡しします。

また、話しやすい先生に「相談室に行きたい」と言ってくれても良いです。

【保護者のみなさま】

相談をご希望の方は、電話でご予約ください。

青嵐中学校職員室 042-422-3615

相談室直通電話 042-423-6297

※相談室直通電話はスクールカウンセラーが相談室に居る時しか応答できません。
メッセージを残していただければ対応いたします。



開室日



【5月】 13日、20日、27日

【6月】 3日、10日、17日、24日

