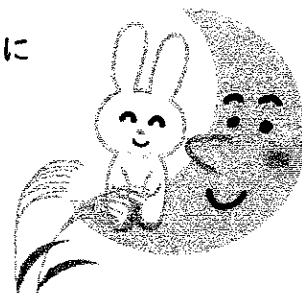


相談室だより

西 東 京 市 立 青 嵐 中 学 校

2学期が始まりました。不安定な天気が続いていますので、体調をくずさないように気をつけて生活してほしいです。

「2学期がんばるぞ!」と気合を入れることは素晴らしいのですが、がんばりすぎると身体が緊張して余計な力が入ってしまいます。そのまま生活していくと、身体がカチカチになり、体調不良につながることもあります。そうならないために、適度に『ゆるめる』ことを意識してください。



～ 今の気分や身体の状態をチェック! ～

①の項目が多く
あてはまる時は、
身体に力が入って
いるかも?!

② ドキドキしている	or	③ のんびりしている
肩がこっている	or	肩は楽な感じ
イライラしている	or	ゆったりした気分
緊張している	or	落ち着いている
疲れている	or	楽な感じ

ぜんしんてききんしかんほう

漸進的筋弛緩法

～ 自分でできるリラックス法 ～

身体の特定の筋肉に意識を向け、グッと強く力をいれてから一気に力を抜いて脱力します。このとき、筋肉がゆるむ感覚(リラックスしている状態)を味わい、身体に覚えさせます。

例)

☆ 肩 … 息を吸いながら肩をゆっくり上げて、そのままストップ!
そのあと息を吐きながらゆっくり下ろす。

☆ 手 … 手をグューツと握り、そのあとゆっくり手をひらく

※肩や手の他に、手首、足首、お腹などもやってみてください。

寝る前に自分の身体をリラックスさせると良い睡眠につながりますよ!



【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



【9月】2日、9日、16日、30日

【10月】7日、14日、21日、28日

