

## 相談室だより No.1



伏見川沿いの桜とともに、新1年生を迎え、学校も一気ににぎやかになりました。

しかし、新1年生も2,3年生も、新しい環境や新しい人間関係の中で知らず知らずのうちに肩

に力が入ってしまっているのではないのでしょうか。

なんだか最近寝付けないなあ

食欲がわかないなあ

何もする気が起きないなあ

などと感じている人がいたら、それは新学期疲れのサインかもしれません。自分が疲れていることにちゃんと気づいてあげましょう。しっかり休息をとって、肩の力を抜いてみましょう。それでもなんだか調子が悪いな、と思ったら、相談室を訪ねてきてください。そして、みなさんのお話を聞かせてください。相談室・保健室の先生たちで、みんなが元気になれるようサポートします。

また、本校ではスクールカウンセラーの山本 恵（やまもと めぐみ）先生がみなさんのお話を聞いてくれます。山本先生は金曜日の午前中に来てくださっています。山本先生からのメッセージをいただきました。

スクールカウンセラー（SC）の山本です。今年度もよろしくお願いします。  
4月になり環境が変わって緊張や不安の日々を過ごしている人が多いと思います。  
ところで、今、皆さんの呼吸の速さはどのような状態ですか？身体の状態と心の状態は連動しており、呼吸が速く、浅い時は緊張や不安が高いです。  
逆に呼吸がゆっくり、深い時は気持ちが落ち着いておりリラックスしています。  
『呼吸を整える』ことは『自分（心と身体）を整える』ことでもあるので、ぜひ日頃から自分の呼吸に意識を向けてみましょう。  
それでも何か落ち着かない、日常生活がうまくいかないなど自分を整えることが難しい時は手段の1つとしてSCを利用していただければと思います。



4月・5月の山本先生の来校日は以下の通りです。

希望があれば担任の先生に、または直接相談室担当 清水・上原まで問い合わせてください。

保護者の方のご相談も受け付けております。遠慮なくお問い合わせください。(Tel 076-241-8341)

4月19日 4月26日 5月10日 5月24日