

相談室だより №.1 2022.4

1年生のみなさん、はじめまして。2・3年生のみなさん、今年もよろしくお願ひします。

スクールカウンセラーの横田 真佐恵（よこた まさえ）です。

友達のこと、家族のこと、部活のこと、勉強のこと・・・、
困ったことや心配なことがあったら、
気軽に相談してもらえたらと思います。



困ったことや心配なことがある時に、だれにも相談しないで一人で悩んでいると、こころの中が
悩みだけでいっぱいになってしまつて、勉強も部活も手につかなくなつてしまうことがあります。

でもだれかに相談すると、自分はひとりぼっちじゃないと思えます。そして、こころに余裕が戻つて
きます。すると、一人だけで悩んでいたときには思いつかなかつた解決方法を思いつくことがあります。

心配ごとや困ったことがあるときは、だれかに相談しましょう。ささいなことだと思つうようなこと
でも、気軽に相談に来てくださいね。待っています。

それから、すごく悩んでいるときは、どうしたらいいのかが分からなくなつて、「相談する」というこ
とも思いつけない時があります。友達が悩んでいるなあと思つうときは、「だれかに話してみたら?」「だれ
かに相談してみたら?」と声をかけてあげてくださいね。

毎週火曜日の14:30~17:30に来ています。
小さなことでも気軽に相談に来てくださいね。待っています!
★保護者の皆さまもどうぞお気軽にご利用ください★

<4月後半~5月の来校日>

4月19日・26日

5月10日・17日・24日・31日

相談したいことがある人は山崎先生までお知らせください。

学校電話番号 076-241-8404

♥ 新学期こそリラックス ♥

新学期、知らず知らずのうちにこころや身体が緊張して、力が入りすぎていませんか？
緊張して力が入り過ぎると、自分らしさや実力が発揮できなくなってしまいます。

そこで、いつでもできる、**かんたんリラックス法**を紹介します。

その1 「手を使って身体をなでたり、トントンしたりする」

自分の手を使って、身体のどこかを優しくなでたり、トントンと軽くタッチしたりすると、こころや身体の苦しさがやわらぎます。なでたりタッチしたりするのは、身体のどこでもかまいません。頭、首、肩、お腹のあたり、おしり、太もも、ひざ、・・・どこでもよいです。

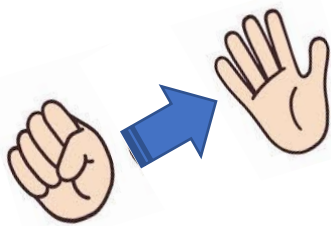
できれば目を閉じて、自分の手の重さや温かさ、タッチの優しい刺激を身体で感じながら、しばらく続けてみましょう。

「いち、に、さん、し」と数を数えながらなでたりタッチしたりしてもよいでしょう。



その2 「身体の一部にギュッと力をこめた後に、

その力をパッとめく」



- 両手のこぶしを力強く、ギュッとにぎりしめ、3つ数えたらパッと手を開いて、力が抜けた感覚を味わいましょう。
- 両肩をギュッと上に持ち上げ、3つ数えたら肩を下に落とし、力が抜けた感覚を味わいましょう。
- 両手を胸の前で合わせて、ギュッと左右の手のひらで押し合い、3つ数えたら手を放し、力が抜けた感覚を味わいましょう。