

石川県教育支援センター やすらぎ加賀通信

第161号 2025/12/12



相談状況

今年も残すところ、あと僅かとなりました。やすらぎ加賀教室では、相談内容に応じて、SV・SC・SSWと連携し、丁寧で細やかな対応を心がけてきました。

今年度の相談数の合計は昨年度より少し増加しています。3学期に入っての、卒業や進級に関しての相談は、できるだけ早期をお勧めいたします。

	来室相談	訪問相談	電話相談	合計	通室生徒
10月	28	0	0	28	3
11月	17	2	0	19	3

SV 新谷先生の相談日

1月（16日、23日）
2月（6日、20日）
3月（13日）

時間： 午後2時30分～4時30分

SC 西崎先生の相談日

1月（27日）
2月（17日）

時間： 午後1時～5時

『やすらぎ教室 保護者の会』

10月17日(金)19:00～20:30 於:加賀市市民会館 2F 会議室

金沢大学准教授の原田克巳先生の『学校へ行けなくなった時の親の接し方、受け止め方』と題した講演の後、懇談・相談会が、実施されました。中学生の保護者、高校生の保護者、合計10名の参加者がありました。

後半の懇談・相談会では、保護者の日々の悩みや、子どもへの関わり方について、話し合いがもたれました。進学、就職など、それぞれ個に応じた悩みについて、カウンセラーから具体的なアドバイスをいただきました。参加された保護者にとって大変有意義な時間になったこと思います。



SVからのひとこと

やすらぎ加賀教室スーパーバイザー 臨床心理士 新谷 真由 先生

ふくらはぎが張っていませんか？

みなさん、冬になると寒さで体が縮こまりながら震えることはありませんか？そういう時には変なところに力がこもってしまい、「ふくらはぎが張っているな」「肩がこっているな」と思ったことはありませんか？

寒さ以外にもふくらはぎが張る原因の1つにストレスがあります。心理的なストレスが続くと、交感神経が興奮し、筋肉が緊張しやすくなったり、ストレスによる水分不足や疲労も、ふくらはぎの不調を招く要因と言われています。

そういうときの対処方法の一つとして、カーフ・ポンプという方法があります。良ければ試してみてください。

カーフ・ポンプ

両足をそろえた状態から片足を前に出して下さい。
前に出した足の膝をつま先の手前まで軽く曲げます。
後ろの足の踵は、しっかりと床に押し付けます。
後ろの足の踵を床から持ち上げるときに息を吸い、ゆっくりと息を吐きながら踵を床に戻します。
何度か繰り返して、もう片方の脚でも行いましょう。



The Calf Pump

Similar to a runner's stretch, stand with one foot forward. Bend the front knee no further than the toes; simultaneously, allow the heel of the back foot to sink towards the floor. Inhale while raising the back heel off the floor, then lower it down while exhaling slowly. Repeat this action a few times before switching to the other leg.

出典：ブレインジムオフィシャルサイトより <https://braingym.jp/exercise>
(Brain Gym®およびブレインジム®は、米国教育キネシオロジー財団の登録商標です)