

相談室だより

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。2学期は行事の予定がたくさん待っていますね。「よーし！頑張るぞ！」と楽しみにしているお子さん、「苦手なんだよなあ…」と毎日の練習がちょっとしんどいお子さん、それぞれにストレスがあるのではないのでしょうか？

些細なことでも、私たち人間の身体・心にはストレスになることがあります。小さなストレスはどんどん風船のように大きくなって、爆発してしまう恐れがあります。小さなストレスを自分で解消・コントロールできるようにして、2学期を過ごしていきたいですね。

今回は簡単にできるセルフケアをご紹介します。ご家庭でもぜひお子さんとやってみてください。

☆ ゆっくり呼吸をする ☆

- ① ゆっくり鼻から吸って、
- ② ゆっくり口から吐く、
- ③ おちつくまで繰り返す

※くちをすぼめてストローで息をふくつもりでやってみましょう。

最初は1呼吸5秒程度（2、3秒で吸って、2、3秒で吐く）
次は、1呼吸10秒程度（5秒で吸って、5秒で吐く）
自分が気持ちいいと感じる時間でやってみてください。



2学期のスクールカウンセラー来校日（毎週火曜11時～14時）

9月	10月	11月	12月
20日	11日	1日	6日
27日	18日	8日	13日
	25日	15日	
		22日	
		29日	

相談の申し込みは、
担任へ連絡（連絡帳等でも可能）、もしくは、学校へ直接連絡をお願いします。
お仕事などで都合がつかない場合は一度ご相談ください。できるかぎり調整します。
一人で抱え込まず、お気軽にご連絡くださいね。お待ちしております。

前田 柚子

スクールカウンセラー 前田 柚子
相談担当 保健室 山瀬 皐月
TEL：076-248-0622