



スクールカウンセラーだより

令和5年9月

河南東中学校 スクールカウンセラー 田中 千昭

こんにちは！

スクールカウンセラーの田中千昭です。

夏休み、皆さんはどのように過ごしていましたか？

たくさんの思い出ができましたか。

いよいよ新学期の始まりですね。いいスタートを切るためには……。

大変だな、嫌だな……と思うことが多いと「心」も「身体」も調子を崩してしまうことがあります。まずはぐっすり眠ったり、リラックスしたりして、元気な「心」や「身体」をつくりましょう！

【ぐっすり眠るためのリラックス方法】

(1)

手を「ぎゅーっ」とカー杯、握ります。

10秒くらいそのまま……

かちんこちんになったら、「ふうー」っと息をはきながら、力を抜きます。

(2)

こんどは「足」！

足を曲げたら「ぐー」っと力を入れて……「ふうー」っと力を抜きます。

(3)

この「力を入れる」→「力を抜く」ことを、顔、肩、などでやってみましょう。

布団に入っているときに試してみて、力が抜けて眠くなってきたら、そのまま眠ってしまいましょう。



※何かやることがあるなら「すっきり動作」

手を「ぐっ ぱー ぐっ ぱー」

「ぐいーん」と背伸びをして、目を「パチパチ」

そのまま起きるとすっきり動けるかも！

参考：日本心理臨床学会「ストレスマネジメント技法集」

【スクールカウンセラーと相談するには】

スクールカウンセラーは

ほぼ毎週 火曜日 に学校にきています

心配なことや

最近、気になっていること困っていること

だれかに話してみたいこと

いろいろな相談ができます。

秘密は絶対にまもります。

相談してみたいなと思ったら

担任の先生・保健室の先生

などに、「スクールカウンセラーと相談してみたい」と伝えてくださいね。

【二学期の来校日】

9月 5日 12日 19日 26日

10月 3日 17日 24日 31日

11月 7日 14日 21日 28日

12月 5日 12日 19日