

相談室だより Vol.4

新宿区立西早稲田中学校
 スクールカウンセラー
 山田公子 後藤めぐみ 松井朋子

みなさん、こんにちは。令和3年が始まりました。今年も相談室をよろしくお願
 いします。新型コロナウイルスの流行により、生活に様々な影響が出ています。その影響
 は人の心に見えない形で負担をかけています。最近、気持ちが落ち込みがちになっている、
 不安感が高まっている、という人がいるかもしれません。一人で考え込まず、信頼できる
 人に頼ってみてください。スクールカウンセラーもみなさんと一緒に分かち合い、考えて
 いきたいと思っています。ご利用ください。

♪リラックスしてみよう♪

大事な試験や習い事の発表などの前に気持ちが焦るばかりで勉強や練習が手に
 つかない人や、眠れないという人はいませんか？あるいは大事な本番当日に頭が
 真っ白になってしまったり、体がうまく動かなかったという人はいませんか？



そんなときは自分をリラックスさせることが大切です。あなたが実力を発揮するために、あるいは
 よく眠って疲れをとるために、いろいろなリラックス方法をためしてみませんか？

深い呼吸をしよう

- ① お腹の上の方にやさしく手を当てて鼻からゆっくり吸います。
息を吸うときに手を押し返すようなつもりで、お腹側からゆっくり圧力をかけます。
- ② 息を吐くときにお腹の圧力をふ〜と抜きます。それを何回も繰り返します。手でさわるとい
うよりお腹の側から手に向かってふれているように意識してみてください。
- ③ 続けていると、さわっているところとその背中側が温かくなってきます。そうなったらリラッ
クスができた証拠です。



体の力をうまく抜こう

- ① イスに浅めに腰かけ、足を肩幅に開き、背中を伸ばします。
- ② 腕は下ろしたまま、こぶしをつくり、じょじょにこぶしに
力を入れていきます。
- ③ そのままひじから肩にかけて腕全体に力を入れます（力は70～80%ぐらい）。
- ④ そのまま5～10秒キープ。
- ⑤ ストン、と一気に力を抜きます。
- ⑥ そのまま10～20秒間、筋肉がゆるむのを味わいましょう。



－相談室のご案内－



相談室は、西早稲田中のみなさんが利用できる場所です。

- ・勉強・部活・友だち・自分自身のこと・家族のことなどで、相談したい
- ・困っているというわけではないけど、ゆっくりお話をしたい
- ・なんとなく気持ちがイライラ・ソワソワして落ち着かない 気持ちを落ち着かせたい

といった人のために、休み時間や放課後などに開室しています。場所は、保健室のとなりです。

カウンセラーと一対一でお話したいときには、個別の面談を予約することができます。

担任や保健室の岡村先生に伝えるか、カウンセラーに直接声をかけてください。



▼ スクールカウンセラー来校日 (1月～3月)

1月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------|----|----------|----------|----------------|----|----|
| 18 山田 | 19 | 20 後藤 | 21 山田 | 22 松井 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 山田 | 29 後藤 松井 | 30 | 31 |

2月

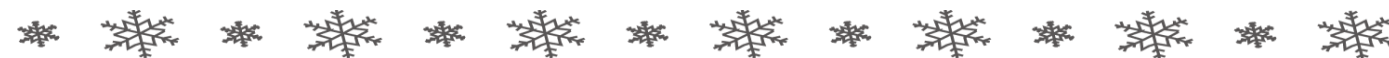
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------|----|----------|----------|----------|----|----|
| 1 山田 | 2 | 3 後藤 | 4 山田 | 5 松井 | 6 | 7 |
| 8 山田 | 9 | 10 後藤 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 後藤 | 18 山田 | 19 松井 | 20 | 21 |
| 22 山田 | 23 | 24 後藤 | 25 山田 | 26 松井 | 27 | 28 |

3月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------|----|----------|----------|----------------|----|----|
| 1 山田 | 2 | 3 後藤 | 4 山田 | 5 松井 | 6 | 7 |
| 8 山田 | 9 | 10 後藤 | 11 山田 | 12 松井 | 13 | 14 |
| 15 山田 | 16 | 17 | 18 | 19 山田 松井 | 20 | 21 |
| 22 山田 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

山田 10:00～16:45、後藤・松井 9:00～17:00

※勤務日は変更する場合があります。



保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談がある場合は、事前に学校にご連絡くださいますようお願い致します。

*相談室直通電話 03-3205-9940 までお電話ください。

相談室不在でつながらない場合は、学校代表番号 03-3205-9674 までお電話をください。また、相談室直通電話に留守番録音ができるようになりました。折り返し連絡を差し上げますので、お名前と電話番号をメッセージに残してください。

