

# 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 神原ひかり

みなさんこんにちは。まだまだ冷え込むこの季節は、お鍋やスープなど、心も身体も温まるものがほしくなりますね。

風邪やインフルエンザにかからないように、睡眠と栄養をたっぷりとって、身体が冷えないように暖かい格好をして、この時期をのりきってくださいね。3年生のみなさんは、進路を決める大事な時期。春を笑顔で迎えられるように、かげながら応援しています。



## ♪リラックスしてみよう♪

3年生は高校入試がせまっていますね。1, 2年生はまだ先ですが少しずつ学年末テストがせまっていますね。試験に向けてあせるばかりで勉強が手につかない人や、眠れないという人がいると思います。それは心と体が必要以上に緊張してしまって動けなくなっている状態なのではないでしょうか。

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、リラックス方法を身につけてみませんか。

いろいろなリラックス方法があります。今回はそのなかの二つを紹介します。



### 呼吸法

・・・緊張していると、上腹部（ろっこつ肋骨のみぞおちのあたり）が苦しくなり呼吸が浅くなってきます。

- ① リラックスのために深い呼吸をしましょう。上腹部にやさしく手を当てて鼻でゆっくり呼吸をします。
- ② そのときに意識してほしいのは、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。そして息を吐くときにお腹の圧力をふ〜っと抜きます。それを何回も繰り返します。手でさわるとい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 少し続けていると、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♪



### 筋弛緩法

・・・体の力を上手に抜く方法です。

息を吐くときに「日ごろの疲れ、不安や不満などの嫌な感情が気持ちよく自分の外に吐き出されるイメージ」をしてみましょう

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

毎日行くと、じょうずにリラックスできるようになります♪



## －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。

2階の保健室となりに相談室がありますのでぜひ立ち寄ってください。

ゆっくりと一対一でお話したいとき、他の人には知られたくないときは、個別の面談を予約することができます。

### ▼ スクールカウンセラーが来ている日 (1月-3月)

1月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 山田	13	14	15	16	17
18 山田	19	20 神原 山田	21	22	23	24
25	26	27 神原	28 山田	29	30	31

2月

月	火	水	木	金	土	日
1 山田	2	3 神原	4 山田	5	6	7
8 山田	9	10	11	12	13	14
15 山田	16	17 神原	18 山田	19	20	21
22 山田	23	24	25 山田	26	27	28
29						

3月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 神原	3 山田	4	5	6
7	8	9	10 山田	11	12	13
14 山田	15	16 神原	17 山田	18	19	20
21 山田	22	23	24 山田	25	26	27
28	29	30	31			



(神原 9:15~16:30 / 山田 10:00~16:45)

### 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いたします。

\* 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、学校までお電話ください。学校代表 03-3205-9674)