

旭中 相談室だより

平成 29 年 6・7 月号

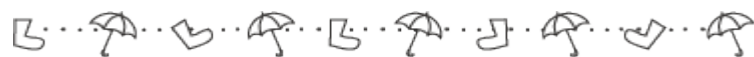


深い呼吸でリラックスしよう♪

旭中の皆さん、こんにちは。ワクワク、ドキドキの新年度のスタートから約2カ月経ちました。梅雨の季節になると、私たちの心や体もどんよりとした天気と同じように、はっきりしない、すっきりしない不調を感じやすくなります。

「さあ、気持ちを切り替えてがんばろう!」と思っても「やる気がでない」「集中できない」「長続きしない」と感じることはありますか?それはもしかしたら体や心の疲労のサインかもしれません。

疲労のサインが出ているときには、リラックスや休養が大切です。リラックスとは、緊張をほぐすことです。緊張しているとき、私たちは気づかぬうちに呼吸が浅くなるため、リラックスには、浅い呼吸を深い呼吸に変える必要があります。深い呼吸をする方法は、①口をつぼめて長くゆっくり息を吐く(目安は5~10秒程度)②お腹を膨らませるように鼻からゆっくり空気を吸い込む(目安は3秒程度)、①と②を5分程度繰り返します。ポイントは、息を吸う時間より吐く時間を長めにする事です。また、目を閉じてても不安がない人は、目を閉じて呼吸に意識を向けるとより効果的ともいわれています。深い呼吸で焦りやイライラを減らして、ゆったりとした気持ちを味わってくださいね。ただし、自分の体調にあわせて、無理のない範囲でお試してくださいね。



相談室スタッフより

風薫る気持ちのよい季節になってきました。2年生の野外活動はどうでしたか。きっとよい思い出になったことでしょう。でも、新学期の疲れも出るところですね。私のストレス解消法は、ズバリ食べる事と眠る事です。休みの日に何も考えずゆっくり寝てみてください。すっきりしますよ。
相談員 川島容子

皆さんはどんなストレス解消法をしていますか?音楽を聴く、ゆっくりぬるめのお風呂につかる、ストレッチをするなど色々な方法がありますね。お友達とストレス解消法について情報交換して、レパートリーを広げられるといいですね。

スクールカウンセラー 出口亨子



保護者の皆さまへ



相談室では保護者の皆さまのご相談も受け付けております。新たなスタートを切ってからの2か月間、子どもたちは与えられた環境で何とかやっといこうと努力を重ねています。保護者の皆さまが日々見守り、支えてくださっているからこそその姿だと感じます。何か心配なこと、気がかりなことなどございましたら、お気軽に相談してください。ご相談を希望される際は、学校に連絡をお願いいたします。相談可能な日時を担当からお伝えいたします。

電話：0561-53-2910 （担当：坂野郁夫）

6・7月の在校日時予定表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------|
| 6 月 | | | | |
| | | | 1 | 2 |
| 5 川島 12:30~16:30 | 6 出口 9:30~16:30 | 7 川島 12:30~16:30 | 8 川島 12:30~16:30 | 9 |
| 12 川島 12:30~16:30 | 13 出口 9:30~16:30 | 14 川島 12:30~16:30 | 15 | 16 |
| 19 川島 12:30~16:30 | 20 出口 9:30~16:30 | 21 | 22 | 23 |
| 26 川島 12:30~16:30 | 27 出口 9:30~16:30 | 28 川島 12:30~16:30 | 29 川島 12:30~16:30 | 30 |
| 7 月 | | | | |
| 3 川島 12:30~16:30 | 4 出口 9:30~16:30 | 5 川島 12:30~16:30 | 6 | 7 |
| 10 | 11 出口 9:30~16:30 | 12 | 13 | 14 |
| 17 <祝日> | 18 出口 9:30~16:30 | 19 | 20 終業式 | 21 |

☆ 相談員の都合により、急な予定変更が入ることがあります。

その際は、ご了承ください。

☆ 相談員のいる（月・火・水・木）昼休み、相談室は開放しています。

