

# 相談室だより No.3

令和2年6月



渋谷区立渋谷本町学園中学校校長 齊藤茂好

スクールカウンセラー 小井土園枝・平野正巳

本多千賀子

みなさん、こんにちは。いよいよ学校が始まりましたね。久しぶりの学校生活、しばらくはじっくりこないこともあるかもしれませんが、今日・明日と日を重ねていくうちに、少しずつ身体と心が慣れていき、リズムが整ってくると思います。焦らずに自分のペースを大切にしていきましょう。

## 体を動かして疲れをとろう～アクティヴ・レストのすすめ～



みなさんは、「アクティヴ・レスト (active rest)」という言葉を知っていますか？元々は、スポーツ選手が翌日まで疲れを残さないよう生まれた疲労回復方法です。疲れた時や運動した後に、軽く体を動かすことで疲労回復を図ります。「疲れている時に運動したら、もっと疲れちゃうんじゃない？」と思いがちですが、軽い運動は血液の流れを良くし、疲労回復を早めてくれるのです。運動をした後にストレッチをしたり、短い距離をゆっくり走ったりするのも、アクティヴ・レストの一つと言えそうです。

学校が再開し、気付かないうちに疲れが溜まっているかもしれません。ちょうど、月・木曜日は「うんどう広場」（13時30分～15時30分）が利用できます。疲労回復や気分転換のために体を動かしに来てみてはいかがでしょうか？また、「うんどう広場」の日は「相談日」でもあります。何か相談があれば、ぜひ相談に来てください。お待ちしております。（平野）

○のついている日に  
カウンセラーがきて  
います。

月：平野

水：小井土

6月

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

7月

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

※ 6月18日は平野カウンセラーがきています

## 保護者の皆様

分散登校が始まり、少しずつ日常が戻ってきました。生活リズムの変化により、しばらくは身体と心が慣れるための時間が必要かもしれませんが、きっと少しずつ良い方向に向かっていくと思います。焦らずに、深呼吸をして、ゆっくりといきましょう。

スクールカウンセラーは、保護者の皆様からの相談も受けております。お子様のこと  
で心配なこと、相談したいことがありましたらご連絡ください。相談の秘密は守ります  
ので、安心してご相談ください。

月曜日：平野正巳（小・中学校）、水曜日：小井土園枝（中学校）

★ご予約はお電話で副校長または担任へ★ 03-3373-3203