



そうだんしつ  
**相談室だより** NO. 4

令和4年11月

渋谷本町学園 統括校長 斉藤茂好  
スクールカウンセラー  
白井美和・小井土園枝・中島恵・本多千賀子

後期が始まりました。  
今年の秋は、暑い日が続くかと思うと肌寒い日があったり、気温差に振り回されますね。  
この時期の身体の疲れには「寒暖差疲労」という言葉があるようです。  
少しずつ緩んできているとはいえ、まだまだコロナ対策も必要とされています。身体だけでなく心も疲れやすい時期かもしれません。  
そんな時、人と話すとお話とホッとすることはありますか。  
どうぞスクールカウンセラーもご利用ください。(小井土園枝)

そうだん  
**相談したいとき**

そうだんほうほう  
**相談方法**

- ①相談室での面談
- ②電話相談

そうだん よやく  
**相談の予約をする方法**

- ①相談室に直接来て「相談したい」とカウンセラーに伝える。
- ②担任の先生や養護教諭に「カウンセラーに相談したい」と伝え、予約してもらう。

そうだんしつ ばしょ  
**相談室の場所**

2階の保健室脇の廊下を入ったところにある「教育相談室」です。  
☆相談室に来た時は扉をノックして、返事を聞いてから入ってください。

そうだん じかん  
**相談できる時間**

8時30分～16時45分 (中島は9時30分～16時30分)  
☆相談時間は先生やカウンセラーと話して決めましょう。

そうだんしつ  
**相談室とは…**  
どんなことでも、聞いてほしいことがある時、カウンセラーにお話できる場所です。不安なこと、心配なこと、相談したいことがあったら、訪ねてきてください。

そうだんしつかいしつよてい  
**相談室開室予定**

あお	なかじま	みどり	うすい	き	こいど	だいだい	ほんだ
青	中島	緑	白井	黄	小井土	橙	本多

\*11月\*

月	火	水	木	金	土	日
	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				

\*12月\*

月	火	水	木	金	土	日
			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	

※冬休み期間  
12月24日(土)～1月9日(月)  
は相談室は閉室です。



## 保護者の皆様へ

渋谷本町学園相談室は、スクールカウンセラー4名で担当させていただきます。お子様一人一人が自分らしく、笑顔の多い毎日を送る事ができるよう、保護者の皆様・先生方とともに力を合わせていきたいと考えています。どうぞよろしく願いいたします。

相談室では、お子様についてのご相談をお受けしております。お子様のことについて、少しでも気にかかることがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

### 相談室のご案内

【開室日】月曜日（隔週）、火曜日、水曜日、金曜日

※実際の開室日程は前ページの開室予定（カレンダー）をご覧ください。

【時間】8時30分～16時45分（中島は9時30分～16時30分）

【場所】①正門を通り、昇降口から入ります。

②2階に上がり、保健室脇の廊下に入ると「教育相談室」があります。

※わかりにくい時は昇降口受付でお尋ねください。

【予約方法】・担任の先生、養護の先生を通して予約できます。

・直接相談室に来室して、あるいは電話にて予約ができます。

※お電話の場合、学校電話番号（03-3373-3201）にかけていただき、  
カウンセラーを呼び出してください。（勤務日のみ）

☆お電話でのご相談もお受けしています。

### コラム セルフケア ～自分の自分に戻る方法～

セルフケアとはこころとからだを自分でケアし、「整え」を行うことです。セルフケアを行うことで「自分の自分に戻る」ことを目指しています。

児童・生徒のみなさんは、日常の中で、勉強や行事、部活、塾等自分を成長させる課題に向き合っていると思います。また、友人関係や親子関係の中で、様々な気配りをし、想いを抱きながら関係を保っているでしょう。それはかなりの力を使うことです。時には疲れを感じたり、ストレスがたまってイライラしたり、落ちんだりといった状態になることもあるでしょう。

そういう時にはセルフケアを行いましょ。自分の状態を回復させ自分のもとの状態に戻る、「自分の自分に戻る」ということを意識的に行っていきましょう。セルフケアはこころの健康を守り、自分の力を発揮するために役立ちます。

\*次のページへ続く

セルフケアの基本は、睡眠、栄養、休息、適度な運動、リラクゼーション、話をする、が挙げられます。このコラムでは簡単にできるリラクゼーション法をお伝えします。セルフケアの方法を是非やってみてください。

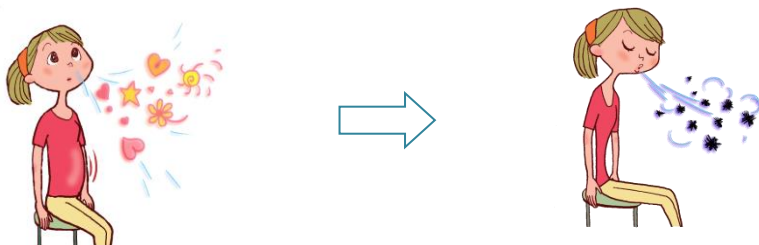
### \*10秒呼吸法（腹式呼吸法）

椅子に楽な姿勢で座ります。おなかの中の空気を口から出します。

鼻から1. 2. 3と息を吸います。4で軽くとめて、5. 6. 7. 8. 9. 10と口から細く長く吐きます。

4~5回くりかえします。

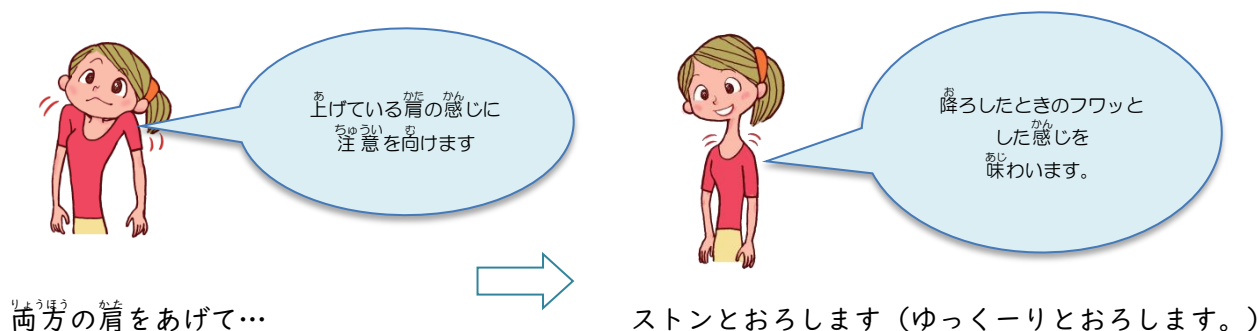
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10  
すう 軽く止める はく



### \*肩上げ

椅子に座ります。両足裏を床にぺたんこつけます。足首膝の角度は90度位です。背中にしなやかな軸があるイメージで軽く立てます。両肩に注意をむけて肩を上をゆっくりあげていきます。一度止めてストーン（もしくはゆっくりーり）とおろします。降ろしたときの肩の感じに注意を向けます。じわっとしたり軽くなった感じがます。

3、4回繰り返します。



リラクゼーション法は緊張の緩和に効果があります。からだのところはつながっているので、からだの緊張が軽くなると、こころの緊張も軽くなるといった効果が期待できます。セルフケアの方法としてだけでなく、試合、試験など、自分の力を発揮したい時の「こころの整え」にも効果が期待できます。

(中島恵)