

相談室だより

令和4年9月 No.5
渋谷区立笹塚中学校
スクールカウンセラー 若園晴美
中村 忍



まだまだ暑さは続きますが、空の色に秋を感じる今日この頃です。皆さん、夏休みは楽しく過ごせましたか。学校が始まると、勉強に部活にと、一気に忙しくなりますね。やりたいこととやらなくてはならないことのバランスをうまく取って、自分に合ったペースを作っていきましょう！

＜自分でできるリラクゼーション法＞

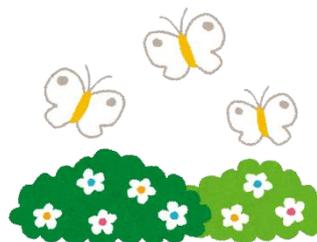
今月は、自分でできるリラクゼーション法を紹介します。

ふだん元気に過ごしていても、だれにでもピンチの時はあります。いやなことがあって、不安やイライラ、つらさが大きくなると、楽しくないだけでなく、ふだんできていることもできにくくなります。そんな時は、まずはリラックスして気分をリセット。もし困ったことがあっても、落ち着いてから考えればだいじょうぶです。

下の3つは、自分一人で簡単にできるリラクゼーション法です。自分に合ったものを選んで、覚えておくと、ピンチの時に役に立つと思います。試してみてください。

バタフライハグ

両腕をまげて、胸の前でクロス（交差）させます。その姿勢のまま、指先で左右交互に胸を軽くたたきます。リラックスできる場面を思い浮かべながら行いましょう。



ラーメン呼吸法

おいしそうなラーメンを想像します。はじめに、ゆっくりと香りがかぐように鼻から息を吸います。次に、熱いラーメンを冷ますつもりで、口からフーッと長く息を吐きます。

きんしかんほう 筋弛緩法

両手でグーの形にこぶしをつくり、力を入れて5秒間にぎります。その後、パーの形に手を開いて、15秒間完全に力を抜きます。にぎる→力を抜く、の動作をくり返し、力がだんだん抜けていく感覚を味わいます。



お知らせ ～開室日が増えます～

9月から中村カウンセラーの勤務日が、火曜日にかわります。

これにより、学期中おおむね月6回程度、相談室を開室し、みなさんの相談をお受けできるようになりました。心配ごとや気になることがある人は、どうぞ気軽に相談に来てください。

保護者の皆様のご相談も、火曜日・水曜日ともに可能です。どうぞご利用ください。お待ちしております。

相談室が開いている日（○印の日）（日にちは変わる場合があります）

9月							*10月*							*11月*						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4						1	2		1	②	3	4	5	6
5	6	⑦	8	9	10	11	3	④	5	6	7	8	9	7	⑧	⑨	10	11	12	13
12	⑬	⑭	15	16	17	18	10	11	⑫	13	14	15	16	14	15	⑬	17	18	19	20
19	20	⑳	22	23	24	25	17	⑱	⑲	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	㉑	29	30			24	25	㉒	27	28	29	30	28	㉓	㉔				
°☘☺♫🍁🍂🍃🍄🍅🍆🍇🍈🍉🍊🍋🍌🍍🍎🍇🍈🍉🍊🍋🍌🍍🍎							31 °☘☺♫🍁🍂🍃🍄🍅🍆🍇🍈🍉🍊🍋🍌🍍🍎							°☘☺♫🍁🍂🍃🍄🍅🍆🍇🍈🍉🍊🍋🍌🍍🍎						

カウンセラーに相談したいとき

相談方法

- ① 相談室での面談
- ② 電話相談

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。

相談できる時間

火曜日 9:00～16:00

水曜日 8:30～16:45

☆相談時間は先生やカウンセラーと話して決めましょう。

相談室の場所

B校舎2階の事務室と放送室の間にある「相談室B」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。

保護者の皆様へ

◆相談室のご案内◆

【開室日】上記表をご参照ください。

【時間】火曜日 9:00～16:00

水曜日 8:30～16:45

【場所】①正門を通り主事室のある昇降口から入ります。（案内掲示に従って進んでください）。

②2階に上がります。事務室と放送室の間に「相談室B」があります。

※わかりにくい場合は、昇降口受付でおたずねください。

【予約方法】以下の2つがあります。

- ・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。

※お電話の場合は学校（03-3376-3364）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）