

スクールカウンセラーだより NO. 1

2024. 4月 高陵中学校

スクールカウンセラー 片岡久美子

こんにちは。スクールカウンセラーの片岡久美子です。
今年も高陵中学校の担当になりました。よろしくお願い致します。

新しいクラスや環境には慣れましたか？



最初はワクワク・ドキドキ緊張や頑張りモードが強くなりがちです。
頑張る機会はいろんな場面がありますが、それが続くと糸が切れてしまいます。
時には、ほっと「こころ」と「からだ」をゆるめることが必要です。どうやったらゆるめることができるのか？それを教えてもらえる人や場は日常生活ではなかなかないかもしれません。

そこで一番簡単な方法を一つご紹介します。それは力が入っている自分に気付いたら、息を「は～っ、ふう～っ」と長く吐くことです。「ぶ～」と声を出しても構いません。
ゆっくり深い呼吸ができるとなおよいです。

息を長く吐くことで体がゆるみ、心がゆるみます。「そんな簡単なこと?!」と思うかもしれませんが、しかし普段浅い呼吸しかしていないと、大人でもできない人が多いのです。息を途中で止めたり、巻き肩や胸が硬くなっている人もいます。体がゆるむ感覚が分かり、自分に合った「からだこころの調整法」を知っていると、いろんな場面で役立ちます。

少しずつ練習していけるといいですね。面談ではそんな話もしています。

気になることやどうしていいかわからないこと、不安や心配がある時は気軽に、早めに、
スクールカウンセラーに相談してください。ありのままのあなたで大丈夫です。

皆さんが安心して毎日を送れるよう、お手伝いしたいと思います。よろしくお願い致します。



保護者の方の相談も受け付けています

お子様のことで不安や心配がある、どう対応していいかわからない等々
どんなことでもお気軽にご相談ください。安心して話ができる人や場
あるよう心がけていきたいと思っています。



5・6・7月の来校日

時間 13:00～17:00

◆ 5月 10(金)・17(金)・31(金)

◆ 6月 7(金)・14(金)・21(金)・28(金)

◆ 7月 5(金)・12(金)・19(金)

*面談をご希望の方は、担任またはカウンセラー指導員まで

