



令和2年9月号
教育相談係

2学期がスタートして1週間がたちます。そろそろ体もなれてきたころでしょうか。まだ体調がととのわない、気分がのってこない生徒もいるかもしれません。あせらず、ゆっくり学校生活になじんでいきましょうね。

悩みがある人は、誰かに話してみましよう。自分では思いつかなかった解決法かいけつほうが見つかったり、気持ちが落ち着くことがあります。

どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメールで相談できる窓口があります。

「24時間 子ども SOS ダイアル」

なやみいおう
0120-0-78310 ※通話料無料

「あなたのいばしょ」 ※LINE 相談→
24時間 365 日対応、年齢・性別はといません。



スクールカウンセラー来校日

9月14日 (火) 13:45~16:45



日下 裕佳子 (くさか ゆかこ) 先生 りんしょうしんりし 臨床心理士

- 申し込みは小仙 (こせん) 先生へ。
- 1回の時間は約40分~50分です。
- 相談は「相談室」で行います。内容はだれにももれません。
- 保護者の方もお気軽にどうぞ。(申し込み; 889-3668)

気持ちをリラックスさせる方法

みなさん、いまの体調や気持ちはどうですか？

不安や緊張きんちようを和らげることができる「4-7-8呼吸法」を紹介します。



1 楽しせいな姿勢をとります。

座っても立っても OK。なるべく静かな場所で



2 肺の中の空気を全部はきます

「口から悪いものや心のモヤモヤが出ていく」ことをイメージできるといいですね。



3 鼻から ゆっくり3秒間、息を吸いこみます

「きれいな空気」が体に入っていくイメージで。



4 7秒間、息をとめます。

心の中で7秒かぞえます。
数える自分の声に集中しましょう



5 ゆっくり8秒間かけて 口から息をはきます。

ぜんぶやったら、3番から5番をくりかえし行います。
これを「3-7-8呼吸法じりつしんけいといい、自律神経が整います。
(不安や緊張きんちようを和らげる効果こうかがあります)