

令和元年 7月 3日

No. 2

中央区立日本橋中学校
スクールカウンセラー 高橋誠
心の教室相談員 角野冬佳

相談室だより 7月号

日本橋中学校のみなさん、こんにちは！

自粛生活が明けてから、数週間が経ちましたね。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。生活の変化によって、疲れやストレスを感じている方もいらっしゃるかもしれません。また、自分では気がつかないうちに心と身体が負担を感じている場合もあります。今回は簡単にできる心と身体をリラックスさせる方法をご紹介します。

心と身体力を抜いてあげよう！

筋肉に力をいれたり緩めたりすることで心と身体をリラックスさせる方法があります♪リフレッシュしたい休み時間や、なかなか寝付けない夜にぜひ試してみてくださいね。

◆やり方は3つのステップで簡単にできます。

① 身体の特定の部位に力をいれます。

- ◆両手・・・握り拳を作ってぎゅーっと握ります。
- ◆顔・・・顔の中心の方に顔をぎゅっとすぼめます。
- ◆肩・・・両肩をぐっと耳の近くまであげたまま力を入れます。
- ◆背中・・・背中を丸めて身体を小さくして、力を入れます。
- ◆おなか・・・腹筋を意識しながら力を入れます。
- ◆ふくらはぎ・・・筋肉の動きを意識しながら力を入れます。
- ◆つま先・・・足を伸ばして、つま先を前に出します。



② そのまま5秒ほどキープしましょう。(力は無理をせず、70%くらいの力でキープ。力を入れていても呼吸は止めないように注意しましょう。)

③ すっと力を抜いて、力が抜けた感覚を味わいます。

ポイントは力が抜けた感覚をじっくり味わうことです。脱力した感覚を味わうことで、日常生活を過ごしている時に、自分では気がつかなくても、「身体に力が入っていたんだ」と、実感するかもしれません。この方法を続けていくと、身体の疲れが徐々にとれて、心もほぐれていきます。



心のもやもやが消えない、話を聞いてもらいたいときは、ぜひ相談室を気軽に訪ねてみてくださいね。

7月のスクールカウンセラー・相談員の来校日



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	
					★	

☆：スクールカウンセラー（高橋）が来ます ★：心の教室相談員（角野）が来ます

相談室ってどこにあるの？



	放送室	トイレ	多目的 教室 A	3-1	3-2	3-3
--	-----	-----	-------------	-----	-----	-----

廊下

会議室	相談室	準備室	社会科室	
-----	------------	-----	------	--

**2階、多目的教室 A の前、
茶色のドアのお部屋が相談室です♪**



ゆっくり相談したい人へ
予約を取って相談することも
できます。

<予約の取り方>

- ① スクールカウンセラー・相談員に直接言う。
- ② 担任の先生・養護教諭の先生などを通して申し込む。

保護者の皆様へ ～スクールカウンセラーより～

スクールカウンセラーは、保護者の皆様からのご相談も承っております。お気軽にご利用下さい。スクールカウンセラーは毎週火曜日に来校しております。原則として予約制となっておりますので、日本橋中学校にお電話をしていただき、ご予約をお取りください（担任の先生を通じて、またはスクールカウンセラー、相談員あてにお電話下さい）。

日本橋中学校 : TEL 3851-4074 / 3851-4883