

## スクールカウンセラーだよ

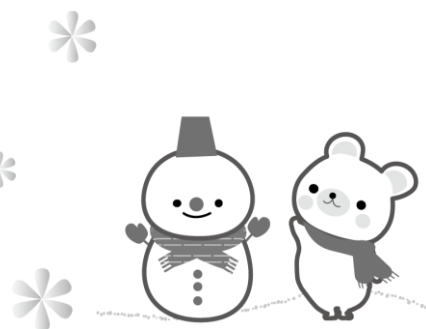
築港中学校のみなさん、こんにちは。

3 学期が始まって、もう 10 日ほどになりますね。

3 年生のみなさんにとっては、3 学期はとても大切な時期ですね。

体調管理は万全ですか？

1・2 年生のみなさんにとっても、今のクラスのメンバーと過ごすのは、あと 2 ヶ月間くらいですね。残りの時間を大切に過ごせるといいですね。



さて、新年の始まりは気分も変わって、どこかいつもと違う感じではないでしょうか？

何かを新しく始めたい！など、『新年の目標』は立てましたか？

目標を叶えるには、〇日までにやるぞ！と期限を作ったり、周りの人に宣言する（せんげん）といいみたいです。また、大きな目標はいくつかの小さな目標にして、スモールステップですすめていくとやる気もアップして叶いやすくなるみたいです。

みなさんにとって、2018 年が楽しく、良いことがたくさんある一年になるといいですね。



3 年生のみなさんにとって、3 学期は入試という大きな出来事に向かっていく中で、何となく気持ちが晴れなかったり、不安が大きくなったり、心がゆれる時期だと思います。

大きな悩みでも小さな悩みでも、ちょっと休憩（きゅうけい）したくなったりなどでも大丈夫です。『話をしたいなあ』という人は、カウンセリングの部屋（ちよくせつ）に直接来るか、先生に申し込んでくださいね。

毎週木曜日	1 月 25 日
	2 月 1 日、8 日、22 日
	3 月 1 日、8 日
場所	1 階の保健室となかよし学級の間にあります

昨年度の同じ時期の『カウンセラーだより』でも紹介しましたが、今回は呼吸法こきゅうの紹介をします。  
つらいことがあったり、やらなければいけないことがたくさんあって毎日忙しくなってくると、心に疲れがたまっていきます。心が疲れてくると、気持ちが落ち込むなど気分にももちろん影響えいきょうが出てきますが、食欲しょくよくがなくなったり、眠れなくなったり、逆に寝ても寝ても眠かったり、頭やおなかななかが痛くなるなど体も調子が悪くなる場合があります。心と体の調子はつながっているところがあるのです。

不安やしんどい気持ちに立ち向かうのはエネルギーが必要です。でも、立ち向かうだけのエネルギーがまだたまっていない時は、体の方から整えていくのも一つの方法です。生活リズムを整えて、きちんと眠ることができる、心のエネルギーもたまっていきますよ。

ふくしきこきゅう  
＜腹式呼吸（おなかをへこませたりふくらませて、大きく呼吸する方法）のやり方＞



下腹を意識して、お腹に空気を入れるイメージで…  
鼻からすって～ 口から吐いて～ をくり返す  
体の力を抜いて、しばらく呼吸だけに意識を集中

きんちょう  
緊張した時でもやってみてください