



風のしらべ

2018
猫のイラスト

12月
クリスマスツリーのイラスト

～カウンセリング・ルームたより～

淀中学校

寒空に星々もいっそう冴(さ)え渡(わた)って見えるようになりました。

もう1年の終わり、12月になりました。2018年はどんな1年でしたか？



1年の終わりをあらわす言葉はたくさんあります。年の暮(くれ)、年の関(せき)、年の奥、年の瀬(せ)、年の岸(きし)、年の坂(さか)、年の峠(とうげ)、年の梢(こずえ)、そして年の行き着くところという意味で「年の湊(みなと)」。どんな過(す)ごし方をするかによって、年末をどう感じられるかが変わってくるのでしょうか。行き着くところととらえるなら、年の湊は新たな希望(きぼう)を積み込む場所でもあるのでしょうか。

12月31日の夜は「除夜(じょや)」と言いますが、旧年(きゅうねん)を払(はら)い除(のぞ)いて、新年を迎える夜という意味です。除夜を境(さかい)に心をリセットして新しい年に向かいます。積み重なる歳月(さいげつ)に節目(ふしめ)をもうけ、新鮮(しんせん)な気持ちで一歩を踏(ふ)み出します。除かれた時間はもちろん消えるわけではありません。前へ進むエネルギーとなるのですね。

「手紙にそえる季節の言葉 365 日」 山下景子 より

この地上で過(す)ごせる時間には 限(かぎ)りがあります

**本当に大事なことを一生懸命(いっしょうけんめい)できる機会(きかい)は、2 つか
3 つくらいしかないのです**

スティーブ・ジョブズ

時間をムダに使わないほうがいい。人生は時間の積み重ねなのだから

ベンジャミン・フランクリン

「10 代に伝えたい名言集」 定政 敬子 より



ポインセチア

花言葉：祝福、聖なる願い、博愛、幸福を祈る

メキシコ原産で、メキシコでは「ノーチェ・ブエナ(聖夜)」と呼ばれ、17 世紀にメキシコに住み着いた宣教師たちが、クリスマスに赤く色づくこの植物を「清純なキリストの血」を表しているとし、クリスマス飾りに使ったとされています。

花のように見えるのは、つぼみを包む葉が変化した「苞(ほう)」と呼ばれる部分です。花はあまり目立たず、その中央に数十個固まってついている黄色い粒状のものです。



12 月のカウンセリング・ルームは

6 日(木)、13 日(木)、20 日(木) 10:00～17:00です

相談を希望される場合は、担任の先生、学年の先生、保健室の先生に相談してください。

ご家庭から予約をされる場合は、学校の方に電話で申し込んでください。

スクールカウンセラー 田村 順子



「子どもの認知行動療法(にんちこうどうりょうほう) 困ったときの解決スキル 36」

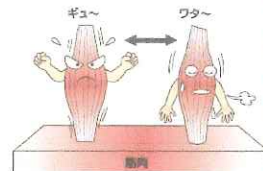
(石川信一著)より - その8 -

ステップ6 スキル



筋(きん)トシでリラックスするスキル

リラックスできていないとき、筋肉(きんにく)には力が入っています。筋肉の力を抜(ぬ)くには、逆に最初は意識的(いしきてき)に筋肉に力を入れてみましょう。すると、力が抜けていくことを味(あじ)わうことができます。



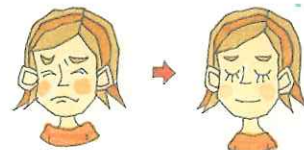
ワーク1 筋肉を使ったリラックスのスキル

- 1 片手(かたて)をひらきます(右利(みぎき)きの人は右手)。
- 2 ひらいた手を力をこめてにぎります。(だいたい80%くらいの力)
- 3 手を見つめながら力を入れ続(つづ)けて、こころのなかで10秒数えます。
- 4 「リラックス」とこころのなかで言いながら、手をひらきます。
- 5 手のひらに血がめぐってあたたかくなるのを感じながら、さらにさらに力をぬいていきます。(20秒こころのなかで数えます)
- 6 リラックスを味わったら、もう一度繰り返します。(1にもどる)

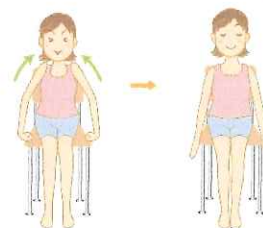
チャレンジしてみよう!

全身(ぜんしん)の筋肉に力を入れる方法をためてみましょう。

力を入れる(筋肉の緊張(きんちよう))→リラックス(筋肉のゆるみ)



- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| 額(ひたい) | …まゆ毛を下げ、みけんにしわを寄せる (みけん=まゆの間) |
| 目 | …目をかたく閉(と)じる |
| 口 | …口をすぼめる |
| 首 | …首を下げてあごが首につくようにする |
| 肩(かた) | …肩をすぼめる |
| 上腕(じょうわん) | …力こぶを出す |
| 背中(せなか) | …肩甲骨(けんこうこつ)を合わせるように肩を引き、背中を反(そ)る |
| おなか | …背中にくっつけるようにおなかを引っ込(こ)める |



ポイント



* まずは筋肉に力を入れる…緊張(きんちよう)しているときに力をぬこうと手足をぶらぶらさせても、力が入ったままになってしまうことがあります。最初に力を入れ続けて、少し疲(つか)れさせたくらいで力をぬくと、筋肉がゆるんでいく感覚(かんかく)が味わえます

* 力がぬけている状態(じょうたい)をよく味わう…力がぬけている状態の方を長く味わってください。呼吸の「吸(す)う」「吐(は)く」と同じように、おおよそ1:2の割合(わりあい)で力がぬけている時間を長くとりましょう。さらに、その間に最初よりもどんどん力がぬけていくようなイメージをもつと、なお効果的(こうかてき)です

