



カウンセラーだより

令和6年1月15日 大阪市立大和川中学校



みなさまお元気でしたか？新しい年を迎え、冬本番の寒さですね。今年もよろしくお願ひいたします。

地震や航空機事故など痛ましいできごともありますが、不安を感じたり、落ち着かない状態が続いたりすると、自分でも気づかないうちに心が緊張状態になってしまいます。

寒さで身体が緊張しやすい季節でもあります。時々は心も身体もほぐしてくださいね。

リラクセーション法いろいろ

1.呼吸法：吸って止めて、倍の時間で吐く。

①楽な姿勢で手は軽くお腹の上に置く。

口から息を全部吐き出し、お腹をへこませる。

②「1, 2, 3」で鼻から3秒かけて息を吸い、お腹をふくらませる。

③「4」で一旦息を止める。

④「5, 6, 7, 8, 9, 10」で口から息を吐き出してお腹をへこませる。 ➔ 5回繰り返す。



2.筋弛緩法：緊張と緩和を繰り返す。横になれないときは、座ったまま肩だけ、首だけなどでもOK。

①仰向けて大の字になって寝る。

②目を閉じて、手を握りしめ、全身に力を入れて数秒間保つ。

③ゆっくりと力を抜く。

④力が抜けた感覚を全身で感じ、リラックスした状態を身体で覚える。

➔ 2回繰り返す。



3.その他：お気に入りの方法を見つけておくといいかも。

ストレッチをする

好きな音楽を聴く

散歩をする

ゆっくりお茶を飲む

笑う

お風呂につかる

空を見上げる

おいしいものを食べる

などなど



生徒のみなさん

カウンセラーは、困りごとをお聞きして一緒に考えるのが役割です。自分について考えるお手伝いもしています。

人間関係のこと、勉強のこと、将来のこと…何でもお聞きします。

来ている日は保健室前に看板を出しています。
気軽にのぞきに来てくださいね。

保護者のみなさん

お困りのことや気になることがありましたら
お気軽にいらしてください。

お子さまが安心・安全に学校生活を送ることができるよう、
ご一緒に考えさせていただきます。



●年度内の相談日● 【基本は月曜日の 10:00~16:45 1階カウンセリングルーム】

1月 22 日・29 日

2月 5 日・19 日・26 日

3月 4 日・11 日

○ご希望があれば、担任の先生や教頭先生までお申し出ください（学校：06-6694-0005）