



# 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いいたします。  
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。時々心も身体もほぐしてくださいね。

## リラクゼ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仰向けで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  
ゆっくりお茶を飲む  
空を見上げる

好きな音楽を聴く  
笑う  
おいしいものを食べる

散歩をする  
お風呂につかる

などなど



### 生徒のみなさん

カウンセラーは、困りごとをお聴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…何でもお聴きします。  
来ている日は保健室前に看板を出しています。  
気軽にのぞきにきてくださいね。

### 保護者のみなさま

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、  
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）