



# 相談室だより No.4

スクールカウンセラー 長谷川道子 益子あゆみ

みなさん、こんにちは。いよいよ3学期が始まりましたね。今年はずっと違う年末年始でしたが、どのように過ごされたでしょうか。色々なことが思うようにできず、疲れがたまっている人がいるかもしれません。もし困ったこと、お話したいことがあったら、ぜひ相談室に来て下さいね。

さて、今回はリラックスの仕方についてのお話をしようと思います。

## リラックスの方法を知ろう

リラックスする方法で、いやな気持ちを楽な気持ちに変えたり、いやな気持ちを少なくしたりできるようになりますよ。



### 体の力をゆるめる

#### 腕から肩のリラックス



#### 首のリラックス



### その他に...

好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入るなどでもリラックスできます。

☆困った時や興奮した時、自分で気持ちを落ち着かせられるといいですね。日常生活の中で試してみてください！

～保護者の皆様～

3学期が始まりましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。3学期も、保護者の方からのご相談を受け付けております。最近の世界の状況により、不安や心配な気持ちがある方もいらっしゃると思います。人に話すことで気持ちが整理されることもありますので、何かお子様のことやご家族のことなどで気がかりなことがございましたら、ご相談ください。

相談の申し込み方法 ☆養護の竹内先生が窓口です。

- ① スクールカウンセラー来校日の前日までに学校にお電話ください。
- ③ 希望の日時に予約を入れます。 ③ 当日、直接相談室にいらしてください。

## 3学期の開室予定日

●...益子 ★...長谷川

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				3	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						

2月						
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						

3月						
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			



※状況により、勤務日が変更になる場合があります