

さわやか相談室だより

R 2年 6月号

幸手市立東中学校
さわやか相談室

0480-48-0995 (相談室直通)

みなさん、こんにちは。ようやく学校が再開され、東中学校も普段の生活を取り戻しつつありますね。新しい学年、マスクやソーシャルディスタンスなどの新しい生活習慣など慣れていないこともたくさんあると思います。

最初はどううまくいかないこともあるかもしれません。自分で何でもやろうとすることは、とても素晴らしいことです。でも、時には、誰かに手伝ってもらったり、アドバイスをもらったりすることも大事な時もあります。

「迷惑がかかってしまうかも・・・」と思ってしまって言えない時もありますね。でも反対にあなたが、困っている誰かを手伝ったり、助けてあげた時ってどんな気持ちですか？「ありがとう」と言われて嬉しい気持ちになったことはありませんか？

あなたが「助けて」「手伝って」と言った時、相手もあなたの役に立てたことを嬉しく思っているかもしれませんよ。

もちろん、何でも受け入れる必要はありません。できないことは「できません」と言っているし、「できません」と言われたからといって、あなた自身を否定したわけでもありません。

みんなで「できる範囲」でお願いしたり、手伝ったりと気楽な関係を築いていけるといいですね。



さわやか相談室の利用について

開室時間 月曜日 ~ 金曜日 8:30 ~ 14:00
(生徒の利用は昼休み)

学校行事などで変更になる場合があります。相談室入り口の案内板で確認してください。

- * 予約の取り方などは、先日配布した「さわやか相談室の利用について」を読んで確認してください。(教室にも掲示してあります。)
- * 保護者のみなさまのご利用もできます。(お電話での予約が可能です。)
- * 感染症防止の観点から、電話での相談も受け付けております。

お問合せ先 0480 - 48 - 0995 (相談室直通 担当 遠藤)

スクールカウンセラー来校日
6/30 (火) ・ 7/7 (火) ・ 7/21 (火) ・ 8/4 (火)

♡山田スクールカウンセラーは、公認心理師、臨床発達心理士の資格を持つ心の専門家です♡

疲れをとって、リフレッシュしよう

新型コロナウイルス感染防止による長い休業生活も終わり、6月から通常の学校生活に戻りつつあります。今までと違うことが多々あり、戸惑うこともあるでしょう。毎日が緊張の連続だと思えます。お疲れさまです。

緊張している時は、自分でも気づかないうちに疲れが溜まっているものです。急に暑くなってきたことも、疲れが溜まる要因の一つです。そんな時は、無理をせず、ゆっくりすごしてくださいね。

今月は、家の中や、ちょっとした時間にできる簡単なリラクセス法を紹介します。疲れを早めにとってスッキリしましょう。



漸進的筋弛緩法 (ぜんしんてききんしかんほう)

筋肉の「力を入れる」と「力を抜く」を繰り返し行うことにより緊張をほぐすリラクセス方法です。力を入れた「緊張状態」と力を抜いた「弛緩状態」の感覚を自分の中で感じられるようになると、余分な緊張をセルフコントロールできるようになるといわれています。

緊張して本番に自分の力が発揮できないことのある人にもおすすめです。

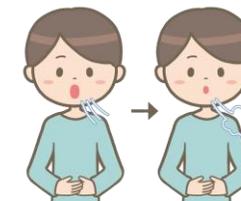
- 手順
- ① こぶしや腕など全身各部の筋肉に約10秒間グッと力を入れ緊張させる。
 - ② 力を抜き、約15~20秒間筋肉のゆるんでいく感覚や脱力感に注意を向ける。
 - ③ ①、②を2~3回繰り返す。



腹式呼吸法 (ふくしきこきゅうほう)

腹式呼吸法は、横隔膜を押し上げたり、下げたりといった収縮によって呼吸を行います。落ち着いているときや、リラックスしているときに働く「副交感神経」を刺激します。血液やホルモンの循環がよくなり、緊張からの開放、精神の安定、心身の休息と回復などの作用が期待できます。

- ① 口をすぼめて、肺の空気を約6秒かけて口から全部吐き出す。
 - ② 吐き出すときにお腹がへこんでいることを確認する。
 - ③ 3秒かけて鼻から空気を吸いこむ。
 - ④ 吸い込むときにお腹がふくらんでいることを確認する。
- ①~④を1分間繰り返す。



自分なりのリラクセス法を見つけよう!

2種類のリラクセス法を紹介しましたが、リラクセスできる方法は、自分が「心地良い」と感じるものがありますね。ぼんやり窓の外を眺める、寝る前にゆったりお風呂に入る、ストレッチ体操をする、好きな音楽を聴くなどのんびり過ごすことを心がけましょう。(参照 COUNSER WEB・NHK健康チャンネル)

