

## スクールカウンセラーだより 6月号

### 小絹中学校の生徒のみなさんへ

小絹中学校のみなさん、こんにちは！学校が再開しましたね。学校に行くのを楽しみにしていた人、少しずつ日常が戻ってきたように感じられてホッとした人、ちょっと不安を感じている人、久しぶりの登校に緊張している人など、一人一人、さまざまな気持ちでいることと思います。

今回は気持ちが落ち着くための呼吸の方法を紹介します。からだのところはつながっているので、からだの余分な力を抜くと、こころもゆるんでリラックスできます。不安や緊張を感じているときや、リラックスしたいときなどに、ぜひやってみてください。眠れないとき、寝る前にやってもいいですよ。

<10秒呼吸法>・・・10秒数えながら息を吸ったり吐いたりする方法です。

- ① 目を閉じて、1,2,3とところの中で数えながら、鼻から息を吸い込む。
- ② 4でいったん息を止める。
- ③ 5,6,7,8,9,10とところの中で数えながら、口からゆっくりと息を吐き出す。

※①～③を繰り返します。自分のペースで3分間くらい続けてやってみましょう。



参考資料：「ストレスマネジメント フォ ザ ネクスト」ストレスマネジメント教育実践研究会(PGS)編

6月・7月のスクールカウンセラー来校日は、

6月15日(月)13:40～16:40、6月30日(火)9:30～12:30

7月14日(火)13:40～16:40です。

### 保護者の皆様へ



新型コロナウイルスの流行により、保護者の皆様も不安な気持ちを抱えているのではないかと存じます。ご家庭のお子さんの様子はいかがでしょうか。何か気になることや不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。電話相談も受け付けておりますので、ぜひご活用ください。

相談は、緊急の場合を除き、原則予約制とさせていただきます。

ご予約の際は、小絹中学校(0297-52-0505)までお電話ください。

※ご来談いただく場合には、プライバシーに配慮しつつ、感染症予防の観点から、マスクの着用、定期的な換気などの対策を行いながら面談をさせていただきます。