

倉田山中学校

スクールカウンセラーだより

2020年6月

スクールカウンセラー 井村仁美



こんにちは。スクールカウンセラーの井村です。

学校が再開されましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

学校が再開されて、友達や先生に会える楽しみもある一方で、勉強や部活といった日々の生活が戻ることにに対してドキドキする気持ちも出てきますよね。まだ新しい生活リズムに慣れずに疲れを感じている人もいるかもしれません。

今回は、緊張した時や疲れたなと思った時に使えるリラックス方法を紹介します。もしよかったら試してみてくださいね。



- ゆっくり深呼吸をする

ゆっくりと鼻から息を吸い（4秒）、口から吐き出します（6秒）。ゆっくり10回を2セットやるだけで大丈夫です。コツはどのタイミングでもいいので、まずは息をゆっくり吐ききってから始めることです。

- 心とからだを緩める

ゆっくりお風呂に入る、のんびりできる時間を作る、ストレッチやマッサージ、軽い運動でからだをほぐす。ほっとできる時間を大切にしてみてください。

☆お話したいとき、相談したいことがあるとき、去年も来ていたからまた話してみたい人は、スクールカウンセラーか先生に声をかけてください。

保護者の皆様へ

お子様のことで心配なこと、気にかかることなどがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。ご予約は学校へお声掛けください。

☆6月の来校予定 26日（金）

☆7月の来校予定 9日（木）、10日（金）、17日（金）