令和6年2月6日

光が丘第二中学校　保護者の皆様・生徒の皆さん

スクールカウンセラー　長野和江
心のふれあい相談員　井澤雅子

★星の部屋だより　2月号　★

早いもので3学期も残り2ケ月となりました。
4月からは新しい環境でのチャレンジが始まることと思います。環境が変わることで不安になったり、気持ちが乱れることもあるかと思います。一人で悩んで解決できない時、誰かに話すだけでちょっと楽になることもあります。そんな時は、気軽に星の部屋へ足を運んでください。
一方、受験本番前や部活の試合前、授業の発表の時など、緊張した時はどうしたらいいでしょうか。

ここぞという時に力を発揮する方法とは？

① 深呼吸やリラックス方法で、身体に力が入っているのをゆるめる。
生活の中でストレスがたまった時や緊張した時、知らず知らずのうちに体が固くなり、いつもの動きができない時など、ちょっと深呼吸して身体をゆるめてみましょう。

② 気になること、いやなこと、心配なことを一旦、引き出しの中にしまう。
普段からいろいろ気になる事もあると思います。本番直前は、ほかの事にエネルギーを使うのがもったいない、あるいは余裕がない事もあるかと思います。そんな時は、一旦考えないようにして本番に集中するよう心がけましょう。

③ 今までがんばってきた自分に応援メッセージを送る。
これまでがんばってきた自分を認め、自分を応援するメッセージを送ってみてください。家族や周りの友人で支えてくれた人に感謝を伝えるのもいいと思います。そうすることで、落ち着いて本番にのぞめると思います。

星の部屋ご案内

★開室日 ： 火曜日（スクールカウンセラー　長野和江）
　　月曜・木曜日（心のふれあい相談員　井澤雅子）
★時　間 ： 休み時間と放課後
★場　所 ： 3階　星の部屋（多目的スペースとなり）
★電　話 ： 080-7797-8922（星の部屋直通）

★保護者の方からの相談もお受けしております。相談の予約は直通電話にご連絡頂く、または担任の先生を通じてお申し込みください。
相談の内容は守秘しますので外部に知れることはありません。
安心してお話いただけますので、お気軽にいらしてください。

2月及び3月の開室予定は下記の通りです。

2月

月	火	水	木	金
			○1	2
○5	●6	7	○8	9
12	●13	14	○15	16
○19	●20	21	○22	23
26	27	28	○29	

3月

月	火	水	木	金
				1
○4	●5	6	○7	8
○11	●12	13	○14	15
○18	●19	20	○21	22
○25	26	27	28	29

●スクールカウンセラー　長野　　○心のふれあい相談員　井澤