相談室便り

令和２年６月２日（火）
相談室だより第１号
練馬区立石神井中学校相談室
発行：教育相談委員会

長い休業期間が明け、やっと新学期が始まりましたね。一年生は、中学生になって初めての授業です。みんな体がなまっていませんか？最初は、少し疲れやすかったりするかもしれません。少しずつ体を慣らしながら学校生活になじんでいってくださいね。

相談室には、今年から新しいスクールカウンセラーが来ました。谷明子先生です。守谷先生と心のふれあい相談員の木工本さんと3人で、みなさんの相談にのってくださいます。

保護者の方々も新型コロナウィルス対策をしながらの生活でストレスが溜まっていませんか？今日は、そんなストレスで疲れた心を改善する呼吸法をご紹介したいと思います。

まず、体を空っぽの容器のようにイメージします。そして脳天から足先まで（喫水線）に光や水などが入ってくるイメージで一気に息を吸います。光でも水でも、自分が描きやすいイメージで構いません。脳天から足先まで一杯に光や水に満たされたら、口から細く強く腹筋を使って息を吐きながら、上記「喫水線」がどこまで上下しているかをイメージしていきます。ふだん意識されない臓器も心に描き、臓器一つ一つを「喫水線」が上下していくのを、出来る限り精緻にイメージします。息を吐ききったら、またすぐに脳天から足先まで一杯に光や水に満たされるように一気に息を吸い、それを繰り返していきます。特に、息を吐くときに、口から細く「強く」腹筋を使って吐くことが大切です。

このようにイメージを精緻に描くことで、頭に言葉を浮かべずに言語脳を休ませつつ意識を集中させることが容易になり、瞑想をした時のような効果が得られます。言語脳を休ませつつ深い呼吸を繰り返すことで、速いα波が出ます。速いα波が出ているということは、セロトニン神経が活性化されている状態で、その結果、心を平安に導くセロトニンを増やすことができます。是非試してみてください！

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーならびに心のふれあい相談員は、保護者の皆様のご相談も承っております。思春期のお子さんのことや子育てのことなど、色々と迷われることもあるかと思います。おひとりで考えてもなかなか解決策が生まれないときに、カウンセラーやふれあい相談員にお話しいただくことで、別の視点から問題を捉えることができたり、解決策が見えてきたりすることもあります。どうぞお気軽にご相談ください。

相談方法ですが、詳細は「相談予約の方法」の欄をご覧いただければと思いますが**原則予約制**になります。ただし、急ぎ相談したいという場合もあるかと思いますので、その際は**相談室直通の携帯電話**にお電話をしていただき、直接予約を取っていただければと思います。今後とも何卒宜しくお願いいたします。

◆相談日のお知らせ（1学期）◆

〈スクールカウンセラー〉

▼守谷　賢二

（原則水曜日の 9：30～18：00）

6月　3日，17日，24日

7月　1日，8日，15日

▼谷　明子

（原則月曜日の 10：15～18：45）

6月　1日，8日，15日，22日，29日

7月　6日，13日，20日

〈心のふれあい相談員〉

▼木工本　美智子（心のふれあい相談員）

（原則火曜日と木曜日の 9：00～15：00）

6月　2日,4日,9日,11日,16日,18日,23日,25日,30日

7月　2日,7日,9日,14日,16日

★相談予約の方法★

①生徒の皆さんは，相談室に直接来るか，担任の先生等に伝えて予約をしてください。

②保護者の方は，相談室直通の携帯電話にご連絡ください。もちろん，担任の先生等を通して予約することも可能です。

相 談 室 の 紹 介

・場所：校舎１階　教育相談室

・相談員

○スクールカウンセラー　守谷　賢二　（水曜日　9：30～18：00）

谷　明子　（月曜日　10：15～18：45）

○心のふれあい相談員　木工本　美智子（火・木曜日　9：00～15：00）

・相談室直通電話

090－4931－8687（相談室の開室日のみつながります）