

# そうだんしつだよ！ No.5

平成 25 年 1 月 24 日  
練馬区立大泉北小学校  
スクールカウンセラー  
山田 真利子  
心のふれあい相談員  
市川 珠美

新しい年が始まりました。みなさんの気持ちのこもった書き初めがろう下に掲示されていて、私も見ていて清々しい気持ちになります。今の学年もあと2カ月と少しです。新しい学年に向けて、また6年生は中学校に向けて、はりきっていたり、少しドキドキしていたりする人もいます。4月からの自分を思い出して、どんなことが出来るようになったか、今からどんなことに挑戦したいか、考えてみましょう。きっとたくさんの方が出来るようになっていくことを発見すると思いますよ☆

## 児童のみなさんへ

相談室が開いているのは火曜日・木曜日・金曜日です。ろうかの掲示板や、相談室のドアの近くにカレンダーがはってあるので、見てみてください(開いていない日や曜日が変わっている週もあります)。

中休み・昼休み・放課後が児童のみなさんが話をしに来ることができる時間です(放課後は担任の先生やお家の人からOKが出ている場合のみです。先生やお家の人に相談してみてください)。

なにか困ったとき・相談したいことがあるときにはのぞいてみてください☆

## 保護者の皆様へ

保護者の皆様と一緒にお子様のことを考えていきたいと思っています。小さなことでも結構ですので、気軽にお話しにいらしてください。

お子さんの成長上気がかりなこと(心、身体・・・)、  
学習面、お友達関係などなど・・・

★利用可能時間・・・火曜日、木曜日、金曜日 8:30~17:00

(昼休み 12:15~13:00) ←交流の為、学級で給食を食べている場合があります。できるだけこの時間をご遠慮ください。

★申込方法・・・予約が原則ですが、緊急の場合、他に予約が入っていなければ、お話を伺うことが出来ます。まずご連絡ください。(上記の時間帯以外は直通電話は利用できません)



相談室直通電話：080-2012-4902 (応答専用)

\*また、担任の先生など学校を通して申し込んで頂くことも出来ます。その際にはこちらから折り返しご連絡することもありますので、ご了承ください。

## 1月・2月・3月開室日



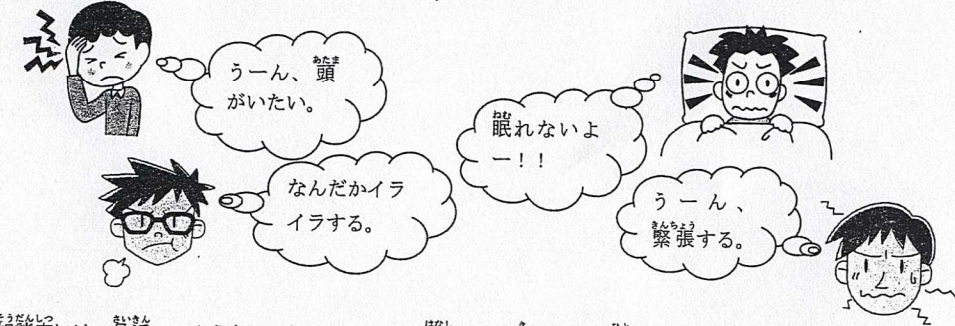
いつもと曜日が  
違います。

1月	ふれあい相談員	25(火)	29(金)	
	スクールカウンセラー	23(水)	31(木)	
2月	ふれあい相談員	1(金) 5(火)	8(金)	12(火)
		19(火)	22(金)	26(火) (*未定)
3月	スクールカウンセラー	7(木) 14(木)	21(木)	28(木)
	ふれあい相談員	1(金) 8(金)	12(火)	15(金)
	スクールカウンセラー	7(木)		

からだがあつとちこまる寒い季節に！  
去年のせたのを覚えてるかな？  
おうちの人といっしょに読んでみてね☆

## \*ちょこつとよみもの\*

さいきん 最近こんなことがよくあるよという人はいませんか？



相談室には、最近このようなことになって、お話をしに来てる人がいます。だれでも、すごく緊張してしまう時や、悲しい気持ちやいやな気持ちになることがあります。でも、そのような気持ちが心や体にたくさんたかると、頭が痛くなったり、よく眠れなくなったり、なんだかイライラしやすくなったりします。そうすると、ますます元気が出なくなってしまうよね。

そんな時によくきく「まほうの体そう」をみなさんに紹介します。(難しい言葉ではリラックスと呼ばれています)緊張した時に、フーって深呼吸をしたり、てのひらに“人”って書いたりしますよ。これもそのなかまで、これをやるとリラックスしやすくなると言われています。

## 「まほうの体そう」のやり方

- ①まず、目をして
- ②からだのすべての部分にキューつと力を入れます。
- ③力を入れたまま、5秒止まります。
- ④一気にパッと全身の力をぬきます。
- ⑤だらへんとしたまま、10秒数えます。リラックスしていくのが分かるかな？
- ⑦手足をブラブラ、かた・こし・足・首を回して、最後に目をあけます。



私も緊張した時によくやっています！

6年生は受験の時にも使えるかな？

チャンスがあったら試してみてくださいね！

## \*保護者の方へ\*

お子様と一緒に、ぜひお試しください。肩こりにも効果があると言われています！