

# 相談室だより 第3号

スクールカウンセラー 大川満里子・心のふれあい相談員 井上恵美子



(相談室直通電話番号) 080-7797-8009

## ★2学期になりました

皆さんこんにちは！夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。夏休みの生活から、生活リズムを整えることは大変だと思いますが、少しずつリズムを取り戻していきましょう。

季節の変わり目は、からだやこころの調子が乱れやすく、疲れを感じている人も多いのではないかと思います。また3年生は進路の悩みもあると思います。困ったことがあったら、いつでも相談に来てくださいね。

<メッセージ>

「夏休みはどうでしたか？」

井上 (火) (金)	みなさんは充実した夏休みを送ることができましたか？休み明けで体調が戻らない、何となくだるいという人もいるかもしれません。ありきたりのことかもしれませんが、まず睡眠とバランスのよい食事を少しでもいいので心掛けてみてください。ゆっくりお風呂に入るのもいいかもしれませんね。 心のモヤモヤ、心配事などあったら気軽に相談室に話しにきてくださいね！
------------------	--

「心身をリラックスさせるために」

大川 (木)	心身をリラックスさせるための基本をお伝えします。身体の各器官の働きをコントロールしている神経は自律神経と呼ばれ、交感神経と副交感神経の2種類があります。呼吸や身体の動きが活発な時は交感神経、穏やかなときや消化の時は副交感神経が主に働きます。だからリラックスするためには副交感神経を働かせるようにします。 一番簡単な方法は深呼吸です。ゆっくり息を吐くと身体からシグナルが送られ副交感神経の働きが活発になります。すると私たちの気持ちは不安や緊張が薄れリラックスした気分になります。4秒くらいゆっくり息を吸い、6秒くらいで口からゆっくり息を吐き出してみましよう。これを数回繰り返します。さて、気分はいかがですか？
-----------	--

## ■□ スクールカウンセラー・心のふれあい相談員 9月・10月の来校日 □■

<9月>

<10月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat		Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5
		井上		大川	井上					井上		大川	井上	
8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12
		井上		◎	井上					井上		◎	井上	
15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19
		井上		大川	井上					井上		大川	井上	
22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26
		井上		大川	井上					井上		大川	井上	
29	30							27	28	29	30	31		
										井上				

※◎の日はSCと相談員が二人とも在室している日となります。

