



相談室便り 2月号

平成27年2月

開進第三中学校 相談室

スクールカウンセラー 小林 総子

心のふれあい相談員 高野 幸江

月	火	水	木	金
2 12:00~16:00 ふれあい	3	4	5	6 10:00~17:00 スクールカウンセラー
9 12:00~16:00 ふれあい	10	11 建国記念の日	12 12:00~16:00 ふれあい	13 10:00~17:00 スクールカウンセラー
16	17	18 12:00~16:00 ふれあい	19	20 10:00~17:00 スクールカウンセラー ふれあい
23 12:00~16:00 ふれあい	24	25 定期考査!ファイト!	26	27 10:00~17:00 スクールカウンセラー

如月（きさらぎ）：寒さで更に着物を重ねるので、「衣更着」という説があります。
2月4日は立春。旧暦では立春の頃が1年の始め、最も重要視されていました。
その前日に豆まきで厄を払い、新しい年を迎えるのが“節分”の意味なんですね。

さて、今年はインフルエンザの流行が早く、体調管理が難しい時期になりました。
そんな中3年生は受験、1~2年生も定期考査がありますね。
オン・オフのバランスをとって、大事な時に力を発揮できるようにしたいですね。
体調管理と共に大切なのが、どうやって緊張をコントロールできるかです。
そこで今回は、毎年恒例、**簡単なリラックス法**をご紹介します♪



さあ、まず最初に、肩に力を入れて、ぎゅ〜〜〜と持ち上げてみましょう。
肩が緊張するのが分かりますね。どこに力が入ってますか？どのくらい硬くなっていますか？
それを良く感じてみましょう。そのまま5秒待ちます。……
次に、「ふ〜〜〜！」と息を吐きながら、肩をストン！と落としましょう。
ほら、力が抜けましたよ。これを2~3回繰り返してみましょう。気持ちが落ち着いてくるはずです。

「リラックス！」「力を抜かなきゃ！！」と思うと、かえって力が入ってしまいます。
あなたの体は今、どうなっていますか？
力を抜くためには、まず「緊張している！」と受け止めてみましょう。
こんな風に、自分の体を感じて、大事にしてあげてください。

実はこれ、試験や部活の試合の前にも使えます！
力は程よく抜けて、程よく入っている／出せることが大事です。応援しています☆

保護者の皆様へのお知らせ：今年度より相談室用の携帯電話が区から支給されました。
どちらの相談員も、上記の相談時間中に保護者の方からの来室予約、電話での相談をお受けします。
番号 080-9975-7203（面談中は出られない場合もあります）
引き続き職員室（副校長）、保健室を通じてのお申し込みも受け付けています。
※勤務予定は変更になることがありますのでご了承ください。

