

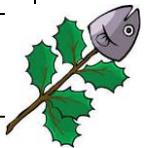


相談室便り 2月号

平成28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 綾子
心のふれあい相談員 高野 幸江

月	火	水	木	金
1	2 10:00~16:00 ふれあい	3 10:00~15:00 ふれあい	4	5 10:00~17:00 スクールカウンセラー
8	9 10:00~16:00 ふれあい	10 10:00~15:00 ふれあい	11 建国記念の日	12 10:00~17:00 スクールカウンセラー ふれあい
15	16 10:00~16:00 ふれあい	17 10:00~15:00 ふれあい	18	19 10:00~17:00 スクールカウンセラー
22	23	24 都立入試!	25 学年末考査!	26



今年の節分は2/3、これは旧暦の立春の前日にあたります。節分とは“季節を分ける”という意味。とすると、本来は立春・立夏・立秋・立冬の四季全てに“節分の日”があることとなります。

でも春は1年の始まりで特別。

だから「これから始まる1年が良いものになるように、禍(わざわい)が起きませんように」と願いを込めて厄を祓うんですね。

豆まきをしたり、恵方巻きを食べたり、イワシと柊を飾ったり、地方によって様々な形があります。皆さんはこの“節分”をどんな気持ちで過ごしますか？

さて今月は、受験前の毎年恒例、**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〜〜っ！」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？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☆

個別相談は原則として予約制ですが、予約の入っていない時間(休み時間と放課後)は自由に利用できます。申し込みは、相談室に直接/担任の先生を通して/保健室を通して、どうぞ。

保護者の皆様へのお知らせ：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。(※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)。
相談室直通電話：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。

