



相談室便り 2月号

平成 29年 2月

開進第三中学校 相談室
スクールカウンセラー 内藤 美菜子
心のふれあい相談員 高野 幸江

月	火	水	木	金
		1 10:00~15:00 ふれあい	2	3 10:00~17:00 スクールカウンセラー
6	7 10:00~16:00 ふれあい	8 10:00~15:00 ふれあい	9	10 10:00~17:00 スクールカウンセラー ふれあい
13	14 10:00~16:00 ふれあい	15 10:00~15:00 ふれあい	16 定期考査 ファイト☆	17 10:00~17:00 スクール カウンセラー
20	21	22	23	24 10:00~17:00 スクールカウンセラー
27	28 10:00~16:00 ふれあい			

2月になりました。寒い日が続いて、体調管理にも気を付けなければいけない季節です。そんな中、3年生はいよいよ入試シーズン、1・2年生も定期考査がありますね。誰でも緊張はするものですし、体調万全！とはいかないこともあります。程よい緊張感と最大限の集中力で、今まで頑張ってきた成果を発揮できるといいですね。

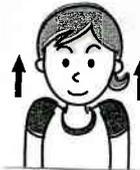
というわけで、今月は、【リラックス法 Part2 (弛緩法)】をご紹介します。

①息を吸いながら、肩が耳につくくらい持ち上げる

肩と首にギュッと力が入っている
ことを感じます。

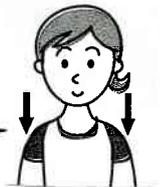
②ゆっくり息を吐きながら、肩の力を抜いて下げる

③肩が下に下がってからも、息をゆっくり吐いて、
さらに力が抜けていくのを感じる



①~③を3回程繰り返す

ゆっくり下ろしても、ストンと一気に下ろしても、どちらでも良いです。



★体の力を抜きたいときに1番良い方法は、一度思いっきり力を入れることなんです！

リラックスしたい試験や試合の前、寝る前に疲れを取りたいとき…などに、ぜひやってみてください。

参考□ 人間関係スキルアップワークシート 嶋田洋徳 他

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)。直通電話：080-9975-7203 職員室(副校長)、保健室を通してのお申し込みも受け付けています。

