

新 loops 第9号

練馬区立光が丘第三中学校 相談室

平成26年1月発行



1月も残すところ数日です。今年の冬は寒さも厳しいですが、相談室から体育の時間に皆さんが元気に走っている姿や、短い昼休みに運動場に出て体を動かしている姿を見ていると元気をもらえます。

さて3年生は、いよいよ高校入試です。今回は入試に役立つ簡単な落ち着く方法である「呼吸法」を紹介します。

私たちの身体には意識しなくても体内の環境を一定に保とうとする自律神経というものがあります。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、ストレスを感じて不安や緊張を感じると「交感神経」が優位にはたらい、心臓がドキドキしたり、呼吸が速くなったり、筋肉が硬く緊張したりします。反対に「副交感神経」が優位にはたらくと、気持ちは落ち着いてリラックスします。

そこで、リラックスするために「腹式呼吸」を行い、副交感神経を活発にさせることが有効です。以下の方法で、自分の落ち着く場所でやってみてください。もちろん試験会場でも有効です。

- ① 1から5まで心の中で数えながらゆっくりと息を吸い込み、お腹をふくらませる。
- ② 次に1から3まで息を止める。
- ③ 最後に1から10まで、ゆっくりと息を少しづつ吐き出す。
- ④ それを5セット行った後、目を閉じて瞑想する。

とても簡単ですが、意外に効果があります。もちろん、入試のときだけではなく、学校生活や日常生活を通じて「ハラハラドキドキ」するとき、なんとなく落ち着かないときにも有効です。

3年生の皆さん、風邪をひかず、高校入試、頑張ってください。



◆生徒対象「しゃべり場」のお誘い◆

相談室を訪れたことはありますか？

相談室は昼休み、放課後、原則、全生徒のみなさんのために開放されていますが、「少し敷居が高い」という声もあります。

そこで今回、以下のようなイベントを開きます。

簡単な心理検査もやりながら、生徒のみなさんと語らいの場をもちたいと思います。

都合のつく人は気軽に参加して下さい。

皆さんの参加を待っています。

日時：2014年3月4日（火曜日）

放課後3時45分～4時半

場所：1階 相談室

*当日の参加も受け付けています。事前に人数を把握するために、参加を申し込む場合は担任の先生に以下の申込票を提出して下さい。

年 組 生徒氏名

話したいこと、知りたいこと

リクエスト：



1, 2, 3月の来校予定

(二重線はスクールカウンセラー～火)

(点線は心のふれあい相談員～木)

1月

日	月	火	水	木	金	土
		<u>14</u>		<u>16</u>		
		<u>21</u>		<u>23</u>		
		<u>28</u>		<u>30</u>		

2月

日	月	火	水	木	金	土
		<u>4</u>		<u>6</u>		
				<u>13</u>		
		<u>18</u>		<u>20</u>		
		<u>25</u>		<u>27</u>		

3月

日	月	火	水	木	金	土
		<u>4</u>		<u>6</u>		
		<u>11</u>		<u>13</u>		



相談を待っています

◆保護者の皆さん◆

原則、火曜日は「スクールカウンセラー」(小山)が、

木曜日は「心のふれあい相談員」(海老原)が対応しています。

友人関係 親子関係 先生との関係 部活のこと 勉強

学校生活での諸問題 発達上の問題 子育てについての悩み など

■相談の申し込みには、以下の方法があります。

① 各学年の相談担当の先生を通して予約する。

相談担当は、それぞれ石川先生(3年)、齊藤先生(2年)、
五十嵐先生(1年)、野田先生(F組)です。

② 相談室に来て、カウンセラーに直接予約する。

③ 保護者の方は、電話で【相談予約】とおっしゃってください。

学校代表 TEL 3977-3521 まで

相談時間は9時～17時となっています。

◆生徒の皆さん◆

何か悩みや困っていることがあるとき、ちょっと話をきいてほしいとき、
気持ちが落ち着かないときなど、どうぞ気軽に相談室へ来てみてください。

皆さんの来室を待っています。(^◇^)

生徒の皆さんの利用は、昼休みと放課後(相談受付4時半まで)となります。