

新 loops 第三号



練馬区立光が丘第三中学校 相談室

平成 27 年 1 月 発行

平成 27 年を迎えました。新年を迎えたと思っていたのに、1 月も終わります。もうすぐ節分ですね。節分と言えば豆まきですが、最近では恵方巻を食べる人が増えているようです。みなさんは豆まき派？それとも恵方巻派？

立春といえども今年は寒く、昨年末からインフルエンザが流行しています。手洗い、うがいを徹底させ、栄養、睡眠を十分にとって予防したいものです。

今年度は 1 年生全員とスクールカウンセラーが面接を行うという「全員面接」を実施しました。東京都の全公立中学校で初めての試みでした。三中では 4 月に行い、5 人一組で 15 分程度でしたが、1 年生全員と言葉をかわすことができました。

全員面接を行ったこともあり、例年のように給食訪問を行っていませんでしたが、やはり「クラスの様子やみなさんの様子を知りたい」「カウンセラーの顔をしっかりと覚えてほしい」と思い立ち、9 月末より給食訪問を始めました。そして、1 月 13 日の F 組での給食訪問を終え、今年度も全クラスを訪問することができました。

短い時間ですが、多くの人と話をすることができ、クラスの様子、学年の様子もわかりました。スクールカウンセラーの顔を覚え、相談室を身近に感じて利用してほしいと願っています。

さて、今回は 3 年生の皆さんが高校入試を控えているということもあり、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。以下の方法を試してみてください。

落ち着ける場所で行うのが効果的ですが、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ずつ吐き出す。
- ④ それを 5 セット行った後、目を閉じて瞑想する。



1, 2, 3月の来校予定

(スクールカウンセラー～火)

(点線：心のふれあい相談員～木)

1月

日	月	火	水	木	金	土
		13		15		
		20		22		
		27		29		

2月

日	月	火	水	木	金	土
		3		5		
				12		
		17		19		
		24				

3月

日	月	火	水	木	金	土
		3		5		
			11	12		
		17				

*10日(火)は、お休みで11日振替となります。



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、それぞれ斉藤 先生(3年)、鈴木先生(2年)、
佐藤先生(1年)、小林先生(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

勤務日には(面接中でなければ)小山・海老原に直通でお話ができます。

TEL 090-3104-0272

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。