

練馬区立 石神井西中学校

相談室だより

令和7年度 12 月 発行 No.3



相談室 スクールカウンセラー 安達夏織 川島薫
心のふれあい相談員 高山秀紀

寒暖差が激しかった秋から、いよいよ本格的な冬に差しかかっています。寒くて乾燥する気候が続いていますが、体調はいかがですか。寒くなるとついつい水分補給をする回数が少なくなりがちですが、水分不足は気分の落ち込みやイライラを引き起こしやすくなるという説もあります。意識してこまめに水分を摂れるといいですね。

●相談室利用方法について

相談室は月・水・木・金曜日に開室しています。相談は基本的に予約制です。

〔面談時間〕心のふれあい相談員 高山（月・金） 9:10～14:45

スクールカウンセラー 安達（水）川島（木）9:10～16:35

当日のご予約も、予約状況に応じて承ります。

これ以降の時間帯についてはご予約の際にご相談ください。



生徒の予約の取り方

- ・スクールカウンセラーあるいは心のふれあい相談員に直接声をかける。
- ・担任の先生やその他の先生にお願いする。

保護者の皆さま

日頃より、相談室へのご理解ご協力をいただきありがとうございます。相談室では、保護者の皆様のご相談もお受けしております。お子さまのことで気になることなどがございましたら、お気軽にご相談ください。事前にご連絡いただきご予約をしてくださるとスムーズにお話が伺えます。また、お電話でのご相談も可能です。どうぞよろしくお願いいたします。

予約については、職員室代表電話(03-3920-1034)

または、相談室直通電話(080-7797-9957)にご連絡ください。

※相談室直通電話の場合、他の方の相談中などは出ることができない場合があります。

※折り返しの発信は職員室代表電話からかけさせていただきます。

●第二相談室の開放について

月曜日と金曜日の昼休みは、1 階保健室の並びにある第二相談室を開放しています。気軽に来室してみてください。開放中は心のふれあい相談員が在室しています。



受験に備えたリラックス呼吸法

3年生は受験が近づいてくる時期です。「受験で自分の力を発揮できるだろうか」「失敗しないだろうか」と様々な心配や不安が浮かんでくるかもしれません。そんなときはリラックス呼吸法をしてみましょう。自宅で勉強しているときや、受験会場でもすぐに実行できます。1年生や2年生も、勉強時間の合間やテスト前などに取り入れてみてください。

～リラックス呼吸法＝「腹式呼吸」をしてみよう～

腹式呼吸とは？：おへその下を膨らませたりへこませたりして呼吸をする方法のこと。



①おへその下に手を当て、鼻から3秒間息を吸う。おなかに息が入るように。



②2秒間、息を止める



③口から5秒間かけて息を吐く。おなかの力が抜けるのを感じるように。

10回ほど続けると、おなかや体が温まってくるのを感じます。また、腹式呼吸をすることで心拍数がかかるため、受験やテスト前のドキドキや緊張感が和らぎます。道具も必要なくすぐにできるので、思い出したときはぜひ心がけてみてはいかがでしょうか。

コラム：コミュニケーションについて ③

コミュニケーションに関するコラム第3回目です。みなさんはアサーションという言葉を知っていますか？聞き慣れない言葉という人が多いかもしれません。アサーションとは、「相手も自分も大切にしつつ、自分の意見や気持ちを適切な言葉で伝えるコミュニケーション」をいいます。例えば、友達と出かけた場所の意見が合わないとき、どんな伝え方をすると気持ちのよいコミュニケーションになるのでしょうか？

- ① 「なんで〇〇なんだよ！ふつう△△に行くだろ！」
- ② 「(本当は〇〇は行きたくないけどなあ…) うん、それでいいよ…」
- ③ 「〇〇に行きたいんだね。私は△△に行きたいんだ。



じゃあまず〇〇に行って、その次△△に行くのってどう？」

この中でお互いが気持ちよくやり取りできるのはどれでしょうか。①は攻撃的に、②は受け身的になっています。③は相手の気持ちを受け止めたうえで「私は」を主語にして、自分の気持ちを伝えることができています。③のように、お互いを尊重するコミュニケーションがアサーションです。さらに、③のように「私は～」から始めて話すことを「I(アイ)メッセージ」といいます。相手を責めず、相手に受け入れられやすい言い方なので、友達や家族とのコミュニケーションにぜひ使ってみてください。

(安達)