

相談室だより VOL.3

令和6年1月発行
文林中学校 スクールカウンセラー
碓井裕一 増田明佳

リラックスを大切にしよう

3学期が始まりました。3年生はいよいよ受験ですね。

テストの時に焦ってしまって何も思い出せなかったという経験はありますか？

慌てたり、緊張したりすると、脳も自由に働かなくなるのです。だからリラックスが大切です。勉強の合間やテストの休み時間には、心をリラックスさせて、脳をリフレッシュさせるのがおすすめです。

効果抜群！簡単リラックス法

イメージ呼吸法（1分から2分です）

- ① 姿勢を楽にして、安全な場所にいる時には目を閉じてください。
- ② 気持ちよく息ができそうな場所を思い浮かべてください。
どんな場所が浮かぶでしょう。海でも山でも、部屋でもどこでも構いません。実際にある場所でも想像上の場所でも構いません。好きな場所を思い浮かべてください。
- ③ 良い場所が頭に浮かんできたら、今その場所にいるつもりになってください。
- ④ 気持ちのいい空気をからだいっぱい吸うようにゆったり呼吸をしてみてください。
※吐く時に、息を長くゆっくり吐くようにすると、より効果的です。



保護者の皆様へ

家庭での対応に困ったら・・・

子どもの様子が気になるときは、まず学校に相談しましょう。

家庭以外での子どもの様子を知ること、自分では気付かなかった視点や対応方法に気づくことがあります。学校には、学級担任や、学年主任、養護教諭

スクールカウンセラー、管理職など様々な教職員がいます。保護者の方が話しやすい先生にお話してください。

また、子どもを心配するあまり不安になり過ぎたりしていませんか？子どもが安定して過ごせる家庭生活には、保護者自身の気持ちが安定していることが大切です。保護者の方が抱え込まないようにしてください。

スクールカウンセラーは毎週水・木・金曜日に来室しています（事情により変更になる場合がありますのでご了承ください）。予約は直接スクールカウンセラーに電話をいただくか、勤務していない日は、担任の先生か養護教諭の先生、副校長先生を通して予約をお取りください。

予約可能時間帯：9：00～16：00

学校 ☎03-3827-7671（相談室直通 ☎03-3827-7721）

