



文林中学校

相談室便り



第2号

令和8年6月26日（金）

文京区立文林中学校

カウンセラー通信

学校連絡先

03-3827-7671

今年度はじめての定期テストが終わりましたね。皆さん、おつかれさまでした。夜遅くまで勉強したり、暑い日が続いていたりで、疲れが出てくる頃かもしれません。そんな時は、自分で自分を上手にケアする“セルフ・ケア”を意識してみてください。簡単にできる方法を、少し紹介します。

① ゆっくりと深呼吸（3回）をする

1, 2, 3, 4で鼻から息を吸い、5, 6, 7, 8, 9, 10で口から息を吐きます。これを3回繰り返します。

② 手を使って身体をなでる、トントンする

おすすめは両手をクロスして手のひらを肩に置いたまま、片方ずつトントンと軽くタッチすることです。身体を優しくなでたり、トントンと軽くタッチすると、心身の苦しさが和らぎます。

③ 身体の一部にギュッと力をこめた後に、その力をふっと抜く

- ・両肩をギュッと上に持ち上げて3つ数えたら、肩を下にふっと落とす
- ・両目をギュッとつぶり3つ数えたら、目をパッと開ける
- ・両手をギュッと握りしめ3つ数えたら、手をパッと開く



相談室では、あなたがあなたらしく過ごせるお手伝いをしたいと思っています。気分転換におしゃべり、のんびりと一息つく、なども大歓迎です。気軽に足を運んでみてくださいね。

裏面へ→

<相談室の利用方法>

生徒のみなさん

昼休みと放課後は自由に来室してください。ゆっくりお話したい時や相談したい時はスクールカウンセラーに予約してください。スクールカウンセラーが不在の時には、先生方に、学年・組・名前を伝えて、予約してもらってください。

保護者の皆さま

お子さんについて、気になることや困っていることなど、気軽にご相談ください。

相談時間は 30 分～50 分間、スクールカウンセラー勤務日の8時45分～16時までです。

あらかじめ、電話などでご予約ください。スクールカウンセラーが不在でも学校に電話いただければ予約できます。希望の日時と学年・組・名前・連絡先をお伝えください。

予約がなくても、当日空いていれば、お話をさせていただきます。学校にお越しの際には、気軽に声をかけてください。また、電話でもご相談いただくことができます。

令和8年6～7月 相談室開室日

日	月	火	水	木	金	土
6/28	29 ☆	30 ◇	7/1	2	3 ◇	4
5	6 ☆	7 ◇	8	9	10 ◇	11
12	13 ☆	14 ◇	15	16	17 ◇	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

☆ カウンセラー ◇ カウンセラー

