



<カウンセリングルーム>から こんにちは！

スクールカウンセラー 村上真里子

令和3年1月
枚方市立第一中学校



●生徒のみなさんへ●

新年おめでとうございます。コロナ禍の冬休み、いろいろ大変だったでしょう。

3年生のみなさんは、中学校生活もあと2ヶ月ほどとなりました。それぞれの目標に向かっていよいよ正念場です。

どんなときでも考えたり悩んだりできるのが人間です。でも、もしいきづまったら、一人で抱えこまないで、「カウンセリングルーム」に話しに来てください。

●セルフリラクゼーション法●

今回は、緊張感が高いときやちょっと気分転換をしたいときなどに、一人でできるリラクゼーション法をご紹介します。試験や試合など、今から何かに挑戦しなければならないときにも有効です。ぜひ試してみてください。

その1 「かまへの姿勢から肩の上下プログラム」

- ① 目を閉じ、背もたれから背を離して、少し浅く座ります。
- ② 両手はダランと横に垂らします。
- ③ 頭のとっぺんからお尻まで、1本の軸が通っているようにイメージします。このとき、どっしり感が大切です。
- ④ 次に、両肩をグーっと上にあげます。そのまま、10秒間、緊張を感じましょう。
- ⑤ 力を抜いてストーンと肩をおろし、両肩の力がじんわりと抜けるのを味わいましょう。
- ⑥ 2～3回繰り返しましょう。



その2 「10秒間呼吸法」

- ① 目を閉じ、背もたれのある椅子に、姿勢を楽にして座ってください。
- ② 鼻で、1・2・3と吸います。4で止めて、口から、5・6・7・8・9・10と吐きます。
できる人は、「腹式呼吸（お腹を膨らませて、へこませる）」でやってみましょう。
吐くときは、口を軽くすぼめて、嫌なことやイライラも一緒に遠くへ吹き飛ばすようにイメージしましょう。
- ③ 2分間ほど続けてください。

★「10秒間呼吸法」の利用法★

- * リラックスしたいときは①②③
- * 眠りたいときには、横になって、目を閉じて②③
- * リフレッシュして「さあ、がんばるぞ！」というときには①②③と④～⑥を適当に！
 - ④「前にならえ」をするときのように、腕をのばして、「グー、パー」を10回。
 - ⑤ 腕を肘（ひじ）から「曲げたり、伸ばしたり」を10回。
 - ⑥ 最後に、「背伸び」を3回。



●保護者の皆様へ●

保護者の皆様の相談も受け付けております。お子さまのことで、ご心配なこと、不安に思われていることがございましたら、遠慮なくご相談いただければと思います。個人情報については、秘密を厳守いたします。

☆ 今後のスクールカウンセラーの来校日時は・・・

1月19日 から 3月16日 までの、毎週火曜日です。

相談時間は、原則として、午前10：00～午後4：45の間の50分程度です。

☆ 相談を希望される方は、予約をお取りしますので、担任の先生や、保健室の先生、学年の先生、クラブ顧問の先生等、先生に声をかけてください。あるいは、学校に電話で申し込んでいただいてもかまいません。

（第一中学校の電話番号は、050-7102-9180です。）