



先月、3年生は修学旅行、1年生は校外学習がありました。2年生は学年レクがありましたし、これから稲武野外学習も待っています。こうした行事は友達やクラスメイトと仲が深まる機会でもありますね。中学校生活の楽しい思い出の1つになったら良いなと思います。

1学期は、新しい学校・学級となり、生活スタイルや人間関係など多くの変化がありました。このような変化は、私たちが気づかないうちに心に影響を及ぼしています。楽しい、ワクワクするなどプラスの影響もあればそうではないものもあります。体の疲れは気づきやすくて、心の疲れには気づきにくいものです。普段から心と体の調子に気を配っていきたいですね。

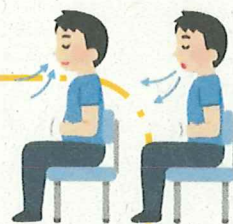


やってみよう、10秒呼吸法♪



心と体はつながっています。体をリラックスさせると心も落ち着いてきたりするものです。そこで、気軽にできる心と体のリラックス法を紹介します。今回紹介する10秒呼吸法はどこでもできる方法です。緊張したときに緊張を和らげることに役立ちます。

- ① 姿勢を整え、静かに目を閉じて口から息を全部はき出します。
- ② 1、2、3と鼻から息を吸いながらお腹をふくらませ、4で一度息を止めます。
- ③ 5、6、7、8、9、10で口から息をはき出しながらお腹をへこませます。
- ④ ②と③を自分のペースで、1分～1分30秒ほど行います。
- ⑤ 手をグッパ、グッパと開いたり閉じたり、両手を組んで伸びをしたりして終わりです。



息をはくことに集中することがポイントです。普段からやって身につけておくと、いざというときに効果的にリラックスできますね。すでに10秒呼吸法を知っているという人も、思い出してぜひ使ってみてくださいね！



蒸し暑い日が続きますね。体調にも気をつけながら、1学期を乗り切りましょう！
夏休みはもうすぐです！

お話したいなというときは、気軽に来てくださいね。相談内容はどのようなことでもOKです。



☆相談申し込み方法

- ① 先生やスクールカウンセラーに利用したいことを伝える。
- ② 相談申し込み用紙に記入し、カウンセラー室前にあるポストに入れる。

相談申し込み用紙はこのカウンセラーだよりに付いています。カウンセラー室前にも置いてあります。
先生やスクールカウンセラーに直接渡しても OK です。



7月の相談予定日

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
	○	○ ○	○ ○	○
10	11	12	13	14
○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○
17	18	19	20	21
	○ ○	○ ○	○ ○	○
24	25	26	27	28
	○ ○		○ ○	

☆表の見方

曜日	
日にち	
午前	午後

○のあるところが、
相談可能な日時です。
※急に予定変更と
なることもあります。



保護者の皆様へ

保護者の皆様もスクールカウンセラーをご利用いただけます。お子様について何か心配なこと、気になることがありましたら、いつでもスクールカウンセラーにご相談ください。

ご希望の際は担任を通して、もしくは学校に直接ご連絡ください（鎌倉台中学校Tel：625-0321）。相談内容はどのような些細なことでもかまいませんので、お気軽にご利用ください。

----- キリトリ線 -----

相談申し込み用紙（生徒用）

記入日： 月 日 クラス： 年 組 氏名：

☆希望日時 相談したい日を記入し、昼放課か授業後のどちらかを○で囲んでください。

第1希望： 月 日 () (昼放課 ・ 授業後)

第2希望： 月 日 () (昼放課 ・ 授業後)

☆相談内容 当てはまるものを○で囲んでください。

1. 体のこと 2. 自分のこと 3. 友達のこと 4. 学校生活のこと 5. 家族のこと 6. その他()

☆連絡方法 相談日時が決まったらどのように知らせてほしいですか？

1. () 先生を通して 2. スクールカウンセラーから