



スクールカウンセラーだより 6月号

スクールカウンセラー 長浦知美

みなさんこんにちは！スクールカウンセラーの長浦です。長かった休校が終わり、学校生活が始まりましたね。みなさん、こころやかからの調子はいかがでしょう？
学校生活が始まって「嬉しい！」と思う気持ちもあれば、「新しいクラス、緊張するなあ」とドキドキしたり、「勉強についていけるかなあ」と不安だったり、色々な気持ちがあると思います。今回の長い休校のような特別な出来事の後には、不安や心配な気持ちになることは自然なことです。そういったときは、一人で抱えずに周りに相談しましょうね！

今回のお便りでは、改めてスクールカウンセラーの予約の仕方と、ストレスの対処の仕方についてお話します。

○スクールカウンセラーの予約の仕方

みなさんが相談するには、次の3つの方法があります。

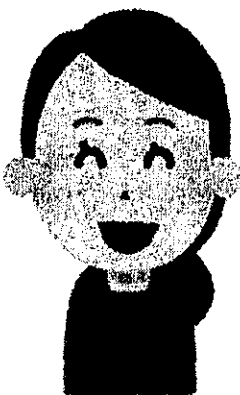
- ①担任の先生等を通して申し込む
- ②スクールカウンセラーに直接申し込む
- ③「相談申し込み用紙」に記入し、トークルーム前のポストに投函する
(用紙もトークルーム前にあります)



相談は原則授業時間外で、時間は1回約1時間です。

相談時間は、月～木曜日：8：45～16：30 金曜日：14：15～16：30 です。

出張等で不在にしているときもあるので、トークルーム前の掲示板に毎月の予定を張り出しておきます。相談を申し込むときには、一度確認してみてください！

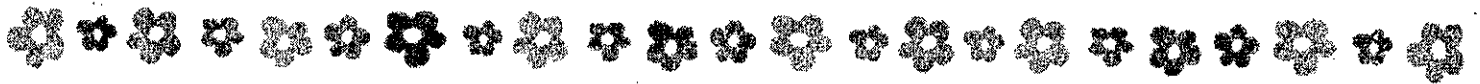


相談する内容は学校のこと以外に家庭のこと、将来のこと、何でも構いません！

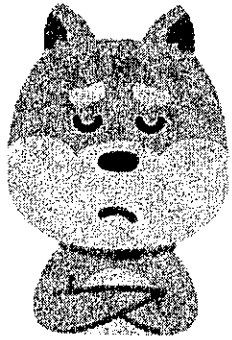
もちろん秘密は守ります。みなさんの心が少しでも軽くなるお手伝いのできたらいいなと思います。

つらいことや悲しいことをひとりで抱えて、あふれてしまう前に、小さなことでもお話しに来てください





○家でできるストレス対処法（おやすみ前に）



長い休校で、生活リズムがくずれちゃったし、
何だか不安で夜眠れないなあ

それは大変だ！
睡眠はからだにもこころにも、とても大切なん
だ。夜眠りやすくなるように、「リラックス体操」
を一緒にやってみよう！



寝る前の「リラックス体操」

（出典：国立成育医療研究センター こころの診療部）

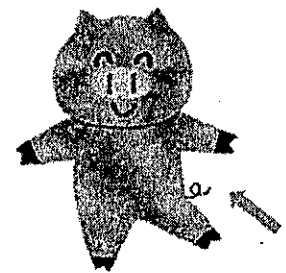
① お布団の上で仰向けになります。
凝っているところはありませんか？



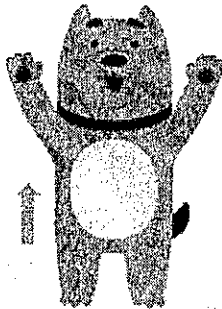
② 手首を手の甲の方に倒して10秒
キープ。ふっと力を抜きましょう。



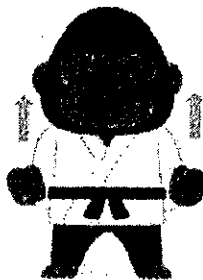
③ 足首を足の甲の方に倒して10秒
キープ。ふっと力を抜きましょう。



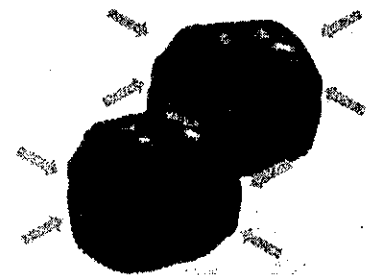
④ 腰・お尻に力を入れて10秒キープ。
ふっと力を抜きましょう。



⑤ 両肩を上げて10秒キープ。
ふっと力を抜きましょう。



⑥ 頬の中心に向かって力を入れて10
秒キープ。ふっと力を抜きましょう。



【保護者の皆様へ】

新型コロナウイルスによる長い休校が終わり、教育活動が再開されました。無事に学校が再開できたのも、保護者のみなさまの、お子様のこころやからだの健康へのご尽力によるものだと思います。本日、このお便りとは別に「子ども応援委員会だより」「なごや子ども応援委員会カード」を配付させていただきました。なごや子ども応援委員会一同、皆様のお力になれる存在となれるよう奮励してまいります。

学校生活が再開し、これまでの生活とのギャップに戸惑い、不安定になるお子様も出てくるのが考えられます。お子様のことでご心配なされたり迷われたりした場合には、学校にご相談ください。

TEL：(052) 895-7001 （滝ノ水中学校 担当：長浦）

