

# カウンセリング通信

令和3年1月

— 生徒・保護者のみなさま —

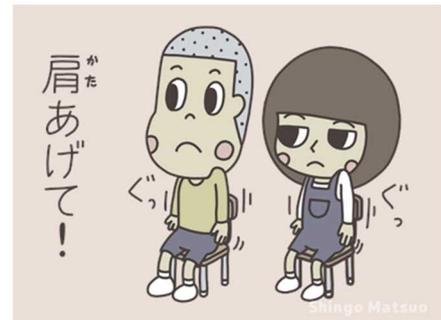
こんにちは。新しい年が始まり、寒い日が続いています。寒くても、気持ちの良いお天気の日もあれば、くもりや雪の日もありますね。寒いと、体がきゅっとかたくなりがちです。気持ちが緊張したりする時も、体はきゅっとかたくなります。ぜひ、深呼吸や体をゆるめる運動（ストレッチ）などしてみてくださいね。

体が元気な時は平気だけれど、怪我や病気の時には、痛みを感じて、手当てやケア、休養することが大切になります。同じように、心や気持ちが、いつもと違う時（たとえば・・・「しんどいな」「不安だな」「ムカつく」「悲しいな」などの気持ち）、それは、「心の手当てや休養が大事だよ」というサインかもしれません。なにか突然の変化、いつもと違う出来事などが起こると、一時的にそういう気持ちになるのも自然なことです。

スクールカウンセラーは、みなさんが少しでもより心地よく過ごせるよう、お手伝いをします。みなさんが感じる不安や心配事についてお話を聞いて、一緒に考える応援団です。心や体のこと、「なんだか気になるな」と思ったら、いつでもご相談くださいね。

★体の緊張をゆるめたいとき・・・「肩に力を入れてひきあげよう♪」

- ① 背筋（背中）を伸ばしていすに座ります。
- ② 肩に力を入れてぐーっと耳まで上げて、数秒、止めます。
- ③ いっきにすとん！と肩をゆるめて力を抜きます。
- ④ 肩が緩む“じんわり感”を味わいます。



## 相談室

場 所：「心の相談室」校舎1階 保健室の隣

お申込方法：ご予約制です。初回は学校にお電話でお申し込みください。

開 室 日：木曜日 10:00～17:00（お休みの週もあります）

～保護者のみなさまへ～

保護者のみなさまにおかれましても、これまでとは違う生活が続き、様々なご心配を抱えながらの日々かと思われまします。お子さまのことで気になること、お悩みのことがありましたら、ぜひご相談ください。