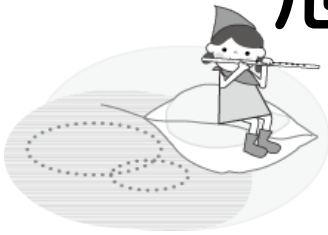


# 旭中 相談室だより

平成 30 年 7・9 月号



## 深い呼吸でリラックスしよう♪

旭中の皆さん、こんにちは。ワクワク、ドキドキの新年度のスタートから約3カ月経ちました。この時期は今までの頑張りで疲労がでやすく、私たちの心や体にはすっきりしない不調が現れ始めます。「やる気がでない」「集中できない」「長続きしない」は、体や心の疲労のサインかもしれません。

疲労のサインが出ているときには、リラックスや休養が大切です。リラックスとは、緊張をほぐすことです。緊張しているとき、私たちは気づかぬうちに呼吸が浅くなるため、リラックスには、浅い呼吸を深い呼吸に変える必要があります。深い呼吸をする方法は、①口をつぼめて長くゆっくり息を吐く（目安は5～10秒程度）②お腹を膨らませるように鼻からゆっくり空気を吸い込む（目安は3秒程度）、①と②を5分程度繰り返します。ポイントは、息を吸う時間より吐く時間を長めにするということです。また、目を閉じても不安がない人は、目を閉じて呼吸に意識を向けるとより効果的ともいわれています。深い呼吸で焦りやイライラを減らして、ゆったりとした気持ちを味わってくださいね。ただし、自分の体調にあわせて、無理のない範囲でお試してくださいね。



## 相談室スタッフより

夏休みまで一ヶ月をきりましたね。皆さん、どんな計画を立てていますか。

いつもより自由に使える時間が増えますが、規則正しい生活リズムを維持することを心掛けて下さい。

暑い季節に突入しますが、勉強に部活に遊びに、充実した夏休みになるといいですね。

相談員 村上吉恵

皆さんはどんなストレス解消法をしていますか？

好きな音楽を聴く、散歩をする、映画を見る、ストレッチをするなど色々な方法がありますね。

期末テストも終わってひと段落できる時期ですね。忙しい時期にはなかなかできない「好きなこと」「やってみたいこと」にじっくり取り組めるといいですね。

スクールカウンセラー 出口亨子



## ☆ 保護者の皆さまへ

相談室では保護者の皆さまのご相談も受け付けております。子どもたちは与えられた環境で「その子なりに」日々努力を重ねてきたと思います。保護者の皆さまによる支えがあってこそその姿だと感じます。何か心配なこと、気がかりなことなどございましたら、お気軽にご相談してください。ご相談を希望される際は、学校に連絡をお願いいたします。相談可能な日時を担当からお伝えいたします。

電話：0561-53-2910 （ 担当： 坂野郁夫 ）

## 7・9月の在校日時予定表

7 月				
月	火	水	木	金
2 村上 12:30~16:30	3 出口 9:30~16:00	4 村上 12:30~16:30	5	6 村上 12:30~16:30
9 村上 12:30~16:30	10 出口 9:30~16:00	11 村上 12:30~16:30	12	13
16 <祝日>	17 出口 9:30~16:00	18 村上 12:30~16:30	19	20 終業式
9 月				
3 村上 12:30~16:30	4 出口 9:30~16:00	5 村上 12:30~16:30	6	7 村上 12:30~16:30
10 村上 12:30~16:30	11 出口 9:30~16:00	12 村上 12:30~16:30	13	14
17 <祝日>	18 出口 9:30~16:00	19 村上 12:30~16:30	20	21 村上 12:30~16:30
24 <祝日>	25 出口 9:30~16:00	26 村上 12:30~16:30	27	28

☆ 相談員の都合により、急な予定変更が入ることがあります。  
その際は、ご了承ください。

