

スクールカウンセラーだより

平成28年度1学期号

< 呼吸の大切さ >

大矢祐三子（臨床心理士）

新年度が始まりました。新しい教室、新しい先生、これまでとは違うクラスのメンバー……。

新しい場面に臨むとき、その場に適応するために人は緊張します。緊張すること自体は悪いことではありませんが、長く続けると苦痛になります。

そこで、子どもたちが緊張を自分でほぐせるような、簡単な呼吸法をご紹介します。

☆ 10秒呼吸法 ☆

- ① おなかをへこませながら、口から6秒かけて息を吐き出す。
（おなかを風船だとイメージして「風船をぺちゃんこにするように吐きだす」というと分かりやすいようです。）
- ② 吐き出せたら、3秒かけておなかを（風船を）ふくらませるように鼻から息を吸う。
- ③ いったんとめて、またゆっくりと吐き出す。



子どもの友人関係・学校生活に関すること・学習に関すること・親子関係に関することなどどのようなことでも構いません。お気軽にご相談ください。

平成 28 年度 1 学期スクールカウンセラー相談

平成 28 年度も昨年に引き続き、臨床心理士の大矢祐美子先生がスクールカウンセラーとして白鳳小学校を担当されます。

スクールカウンセラーさんは、担当学校を巡回し相談を行います。

1 学期の相談日は下記のとおりです。

白鳳小学校 1 学期の相談日 (8 回) 時間: 9 時~12 時

- 4 月 ①4 月 19 日 (火)
5 月 ②5 月 10 日 (火) ③5 月 18 日 (水) ④5 月 31 日 (火)
6 月 ⑤6 月 8 日 (水) ⑥6 月 22 日 (水)
7 月 ⑦7 月 5 日 (火) ⑧7 月 13 日 (水)

- ※1) 各相談日の 1 週間前を締め切り日とします。
※2) 4 月 19 日につきましては、緊急の相談がある方を対象としますので、前日午前中までの受付とします。

相談の申し込み手順

- 申込用紙に必要事項を記入する -> 申込用紙を封筒に入れ担任へ
※封筒はお手持ちのもので結構です
-> 担当者が日程調整を行い家庭へ時間の連絡を行う
※ 連絡封筒を使い紙面での連絡を基本としますが、日時調整の都合上、電話での連絡になることがあります。(3 日前までに連絡をします)
※ 1 回の相談は、最大で 6 人となります。希望者多数の場合は、相談日の変更をお願いすることがあります。

お問い合わせは白鳳小学校まで 5 3 - 5 7 0 0 (担当: 龍尾 和子)
.....き.....り.....と.....り.....

スクールカウンセラーの相談を申し込みます 申し込み日 28 年 月 日

() 年 () 組 児童氏名 ()

保護者名 ()

相談希望日 () 月 () 日 () 曜日 () 時頃