



2024年12月発行

綾瀬高等学校スクールカウンセラー 大森美奈子

## スクールカウンセリングだより（第2号）

いよいよ冬休みが始まります。忙しい学校生活を離れて、自分のペースで過ごせる長期休み。ぜひゆったりとリラックスして過ごして下さいね。

また、この季節は寒さ、<sup>かんせんじょう</sup>感染症の流行などで体調をくずしやすいです。十分な睡眠と食事を取り、体調管理に気をつけながら年末年始を楽しんで下さい。

### ストレスをじょうずに解消しよう！ ～リラクゼーション法について～

#### ○息をゆっくりはいてみよう

長くはくことがコツ。少しだけ息をすって、長～く息をはいてみよう。いやな気分やつかれをはきだすイメージで息をはくと効果的！



#### ○からだをギューッと

「リラックスして」と言われても、力はうまくぬけ

ないもの。①～④を参考に、意識的に力を入れて抜いてみましょう。

① 手をぎりしめ、両方の肩をギューッと持ち上げる。

② その状態を約10秒保つ。

③ 一気にからだの力をぬいて、肩の筋肉をゆるめる。

④ 足、顔なども同じように力を入れて一気にぬいてみる。

からだ全体がじんわりとほぐれます。

#### ○ほかにも…

友達や家族とおしゃべりをする、あたたかい飲み物を飲む、好きな音楽を聴く、お風呂に入る、体を動かすなど、自分が“いい感じ♪”と思えることを、積極的に取り入れてみて下さい。それがいちばんのリラクゼーションです。



### 2025年1～3月の開室日

1/7（火）（午前中）、14（火）、21（火）

2/4（火）、25（火）、

3/4（火）、11（火）、18（火）

カウンセリングってなに？

悩みを話さないといけないの？

メンタル弱い人が行くの？

話したことは秘密にしてくれるの？…などカウンセリングにあまりいいイメージがない人が多いですが、「はじめて」のことには警戒心がつきものです。

まずはおしゃべりからでもだいじょうぶ。話ができる・聞いてもらえる場所があるということをおぼえておいて下さいね。



### ★予約の取り方★

\*担任の先生、保健室の先生、コーディネーターの寺原先生にお願いする。

\*直接カウンセラーのところに来る。

\*保護者の皆様からのご相談にも対応しております。お子様についてご心配なこと、どう対応すればいいか迷うこと、成長発達についてなど、お気軽にご利用下さい。

