



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、^{かんせんしょう}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^{すいみん}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！

○からだをギューツと

「リラックスして」と言われても、力^{ちから}はうまくぬけないもの。①～④を参考に、意識的^{いしきてき}に力を入れて抜いてみましょう。

- ① 手をにぎりしめ、両方の肩をギューツと持ち上げる。
- 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^{けいかいしん}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・聴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します。

*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。

