

## スクールカウンセラーからのお知らせ

令和5年9月

スクールカウンセラー

池田 晴美

### 生徒の皆さんへ

新学期が始まりましたが、皆さん、調子はいかがでしょう？  
長いお休みの後は、ペースを取り戻すのに少し時間がかかることもあるかもしれません。

心と体はつながっていますので、気持ちを整えるには、体調を整えることも大切です。  
決まった時間に寝て、起きて、ご飯を食べる、といった生活リズムはできるだけ保つようにすると、体調も整いやすいと言われています。

久しぶりの学校生活で、緊張や疲れ、イライラなどを感じることもあるかもしれません。  
そんなときは、気持ちを落ち着かせる方法をたくさん持つておくことが役立ちます。  
皆さんはどんなことをすると、気持ちが落ち着きますか？  
自分の好きなことをする、おいしいものを味わって食べる、ゆっくりお風呂に入る、音楽を聴く、空や木など自然を眺める、気持ちを紙に書いてみる、など…  
自分に合った方法を見つけてみましょう。

簡単にできる「呼吸法」という方法もあります。よかったら試してみてください。

#### 呼吸法のやり方

1. 息を吸いながら肩をゆっくり上げて、息を吐きながらストンと肩を下ろして力を抜く。これを2回繰り返す。
2. お腹の中のモヤモヤを全部出してしまうつもりで、口から「ハー」と息を吐く。
3. 口を閉じると、鼻から自然と空気が入ってくるので、ゆっくりと息を吸う。
4. 鼻から息が出たり入ったりする様子に注意を向け、ゆっくりと呼吸を繰り返す。

自分ひとりで気持ちを落ち着かせるのが難しいときには、  
話しやすい人に話をしてみましょう。  
スクールカウンセラーに相談することもできます。

スクールカウンセラーは水曜日に海田中学校に来ています。  
相談したいときは担任の先生や学年の先生、養護の先生など、  
海田中学校の先生に伝えてください。



2学期も皆さんがいいきと毎日を過ごせるように、お手伝いができればと思っています。

## 保護者の皆様へ

9月になり、朝晩は少し涼しさを感じるようになりましたが、まだまだ暑い日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。

忙しい毎日の中では、誰でも心に余裕を持ちにくくなるがありますが、お子様の成長を支えていく上で、周りの大人が落ち着いた気持ちでいられることは、とても大切です。

そのためには、ご自分に合ったリラックスの方法をいろいろと持っておくことや、信頼できる誰かに話を聞いてもらうことが役立ちます。自分の気持ちを聞いてもらうことで、他者に向き合うための心の余裕が生まれ、結果的に周囲との関係が良い方向に向かっていくということがあります。

お子様との関わりでお困りのことがありましたら、スクールカウンセラーにもお気軽にご相談ください。お子様の成長を支えるために何ができると良いか、一緒に考えていけたらと思っています。

### ◆ たとえば、次のような相談をお受けいたします

気持ちが不安定    友達関係がうまくいかない    勉強に対してやる気がない  
学校に行きたがらない    性格・行動で気になることがある  
発達に関して心配がある    など

### ◆ 相談のお申し込み方法

相談は予約制です。

担任の先生や学年の先生、生徒指導主事の村岡先生を通してご連絡ください。

海田中学校電話番号：082-822-2258

### ◆ 相談日時（今年度の予定）

全て水曜日です。変更になる場合もあります。

時間は13:20～16:10の間です。



9月	27日
10月	4日、18日、25日
11月	8日、15日、29日
12月	6日

1月	17日、24日、31日
2月	7日、14日、28日
3月	6日