

※※ さわやか相談室だより ※※

令和5年 9月

川口市立幸並中学校 さわやか相談室

統計開始以降最も気温の高かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。皆さんの中には、この猛暑での身体の疲れや心の疲れを感じている人もいるのではないのでしょうか。

2学期は様々な行事のある学期でもあります。これから皆さんが行事に取り組んでいく上で、時には疲れや不安を感じてしまう事もあるかもしれません。そんな時は一人で悩まず、家族や先生、友人など他の人に自分の気持ちを話してみることが、とても大切です。相談室も、生徒の皆さんの不安や心配を話す場所の一つとして、是非利用してください。

さわやか相談室のご案内

☆ 場 所 : 管理棟3階 (階段上正面の部屋)

☆ 開室日時 : 月曜日～金曜日・午前9時30分～午後2時30分

※ 学校行事等で変更になる場合があります。

◇◇◇ 生徒の皆さんは、休み時間・昼休みに直接来室してください ◇◇◇

〈 緊急の相談の場合は、先生の許可を得てから来室してください。〉

☆ 利用対象者 : 学区内の小・中学校の児童生徒とその保護者

☆ 利用方法 : ◆ 面接相談 (できるだけ予約をお願いします)

◆ 電話相談 (直通電話をご利用ください)

◆ スクールカウンセラー面談 ➡ 隔週木曜日来校

※ 面談ご希望の方は、電話等で事前予約をお願いします。

※ 2学期の来校予定日 【9月】 14日・28日

【10月】 12日・26日

【11月】 9日・30日

【12月】 14日

※ 保護者の皆様へ ※

お子様のことで心配なことがございましたら、
どんなことでもご相談ください。

電話で事前にご予約のうえご来室ください。

電話での相談もお受けいたします。

☎ 相談室直通電話

➡ 048-251-5968

☆ 相談室スタッフ

※ スクールカウンセラー：^{たけうち}竹内かおり

※ 相談員：^{たぎたまみこ}田北眞美子・^{すずきのりこ}鈴木則子

気持ちが楽になる方法 ～ 深呼吸法 ～

深呼吸には、気持ちを落ち着けるリラックス効果があります。気持ちが辛くなった時、緊張やストレスを感じた時に、是非試してみてください。 ※ 椅子に座り、目を閉じた姿勢でおこなってください。

やり方

- ① 口からゆっくりと息を吐いた後、お腹を膨らませる様にゆっくりと鼻から空気を吸う。(約3秒間)
- ② 口をすぼめ“長く遠くへ”を意識しながら、ゆっくりと口から息を吐き出す。(約6秒間)
- ③ ①～②を3回から10回繰り返す。