

ひ・と・や・す・み

—カウンセリング室だより—



2018/8/23発行

たくさんの思い出を残して、夏休みも終わりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしたのでしょうか。それにしても今夏は近年にない猛暑でしたね。あまり外に出ずに家の中で過ごした人も多かったかもしれません。まだまだ残暑が厳しく、もう少しのんびりしてきたい気持ちもありますが、また新たな気持ちで学校生活を充実させていきましょう！

何か気になることがあったら、そのままにしないで、カウンセリングを受けてみませんか。もちろん、相談内容の秘密は守りますので安心して申し込んでください。

保護者の方も相談できますので、どうぞご活用ください。



深呼吸してみよう

みなさん、普段、深呼吸していますか？

人は緊張したり、不安になったりすると呼吸が浅く速くなるようです。逆にリラックスしている状態の時は、深くゆっくりと呼吸するようです。つまり、深呼吸です。私たちは意識的に深呼吸することでリラックスしている状態にすることができます。現代人は忙しく、呼吸が浅くなっていると言われます。それに、頑張ることは大事ですが、そのためにはリラックスすることも同じくらい大切です。つまり『緩急つける』ということが大事なのです。みなさんはどうでしょう。

授業中は集中していますか？休み時間はしっかり休んでいますか？なんだか疲れたな、と思ったときには深呼吸してみましょう。

スクールカウンセラー 武石明子先生より

お知らせ

《飛び込み相談について》

予約が入っていない場合には、いつでも直接の相談に応じます。入り口の表示が【空いています】ならドアをノックしてみてください。

《昼休みについて》

予約を入れない自由来室の時間となります。

ちょっとおしゃべりしたい人におすすめです。

今後のカウンセリング予定日

8月29日(水)	10月24日(水)	12月19日(水)
9月5日(水)	10月31日(水)	1月9日(水)
9月12日(水)	11月7日(水)	1月23日(水)
9月26日(水)	11月14日(水)	2月14日(木)
10月10日(水)	11月28日(水)	
10月17日(水)	12月12日(水)	