

相談室だより



2021年 9月 No.5

中野区立第二中学校
スクールカウンセラー 日置千佳
教育相談員 瀧沢絵里
心の教室相談員 畑山咲野花

みなさん、こんにちは！夏休みが終わって、授業のリズムを取り戻してきましたか？緊急事態宣言も延長され、まだまだ「いつもの」学校生活に戻ることはできないですね。そんな毎日ですが、だんだんとテストが近付いてきました。今回は、テストが近付いて心も体もドキドキで緊張している皆さんに、簡単なリラックス方法をお伝えします。

◆◆◆ 「リラックス」してみよう！

人の体は、知らず知らずのうちに、力が入って緊張している状態になることがあります。特に、テストが近付いてきたみなさんは、「勉強しないと」と思って椅子に座っている時などに、肩にグッと力が入っているかもしれません。そんな時のために、今日は肩をリラックスさせるエクササイズを紹介します。

Step 1

椅子に座る

背もたれに背中はくっつけない程度に、ゆったりと腰をかけます。
両手は体の横に伸ばしておきます。

Step 2

肩をギュッとすぼめる

肩と耳がくっつくような気持ちで、肩をギュッと上に持ち上げます。
そしてそのまま 10秒ほど 保ち続けます。

Step 3

リラックスする

「だら～ん」と肩を落として、ギュットしていた所の力が抜けている
ことを感じます。
20秒ほど、ゆっくり肩の力がゆるんだことを味わいましょう。

家で勉強して、肩に力が入っているなど感じた時に一度やってみてください。

このリラックス方法は1分あれば2回ほどできるので、学校の休み時間の間にもやってみてください。

他にも、肩のエクササイズ以外に顔のエクササイズがあります。マスクを着用していてもできるので、気軽にやってみてください。

顔をギュッとしわくちやにします。口もタコのようにギュッとします。
(梅干しを食べて「すっぱ～い」の顔を大げさにやってみる感じで)
数秒間、顔をしわくちやにしたら、ゆっくり顔全体の力を抜きます。

体や顔の緊張が少しほぐれるだけでも、気持ちもリラックスすることができます。

(参考図書：福井 至「図解による学習理論と認知行動療法」)

◆◆◆ 相談室って？

相談室は、困ったときの相談と、安心できる「居場所」を提供します。

相談：水曜日の午前。教育相談員の瀧沢が、来校しています。

木曜日。スクールカウンセラーの日置が、来校しています。

困ったこと、悩みごと、どうしたらいいかわからないことがあるときは、利用してみてください。

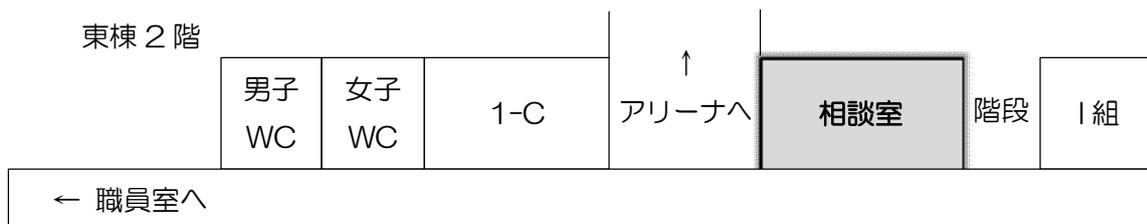
居場所：月・金曜日。心の教室相談員の畑山が、来校しています。

ほっとしたいとき、心を休めたいときに、利用してみてください。

◆◆◆ 相談室の場所ってどこ？

相談室の場所は、東棟 2 階のアリーナに向かう渡り廊下の隣です。

相談室でみなさんにお会いできることを楽しみにしています！



◆◆◆ 相談室の利用方法とルール

- ① カウンセラー、相談員、学校の先生に「相談したい」「相談室ですごしたい」と言う。
- ② 相談室があいている時間に、直接、相談室に来る。

- 1.他の人を傷つけることは言わない、しない。
- 2.チャイム着席など、学校のルールを守る。
- 3.大声で騒いだりはやいだしらない。

◆◆◆ 保護者の相談について

スクールカウンセラーは、保護者の方からの相談をお受けしています。子どもの心をどう理解し、どのように支えるのがよいか、保護者のみなさまとともに考え、助言いたします。ご相談は原則として水曜日午前と木曜日となります。ご希望の場合は、担任などの教員を通じてご連絡いただくか、木曜日に学校にお電話いただき、あらかじめ相談できる時間をご確認（ご予約）ください。当日のご予約も可能な限りお受けしますので、どうぞお気軽にご利用ください。 第二中学校電話：03-3382-7151

9月の開室日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|---|----|
| | | | ① | ② | ③ | 4 |
| 5 | ⑥ | 7 | ⑧ | ⑨ | ⑩ | 11 |
| 12 | ⑬ | 14 | ⑮ | ⑯ | ⑰ | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | ⑳ | 25 |
| 26 | ㉑ | 28 | 29 | ㉓ | | |

10月の開室日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---|----|----|---|---|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | ④ | 5 | ⑥ | ⑦ | ⑧ | 9 |
| 10 | ⑪ | 12 | ⑬ | ⑭ | ⑮ | 16 |
| 17 | ⑱ | 19 | 20 | ㉑ | ㉒ | 23 |
| 24/31 | ㉕ | 26 | ㉗ | ㉘ | ㉙ | 30 |

□…相談の日（㊟瀧沢：8:30～12:30, ㊞日置：8:15～17:15）◇…出張のため午前のみ

○…居場所の日（㊟12:30～15:30, ㊞10:30～15:30）※時々、変更あり

※ 行事などの都合で日程を変更する場合があります。相談ご予約の際はあらかじめ学校にご確認ください