

# 相談室だより

平成24年2月  
環境委員会



2月に入りました。毎日寒いですね。寒い日が続くと体が知らず知らずのうちにちぢこまり、緊張するものです。調子が良くない人も多いかもしれません。

さて、1、2年生の皆さんは、最後の定期考査に向けて頑張っていることでしょう。そんな皆さんに、今回のお便りではリラックス方法をお薦めしたいと思います。自分に合った方法を見つけてほっとひと息つく時間を持つと、上手にストレスを解消できますよ。

## お手軽☆リラックス方法

### ★ 深呼吸をする

1、2、3と心の中で数えながら鼻から息を吸い込み、4で呼吸を止め、5、6、7、8、9、10で口からゆっくりと息を吐き出す。息を吸いながらお腹をふくらませ、吐きながらへこませる感じで行います（腹式呼吸）。これを何回か繰り返します。

目を閉じ、心と身体に気持ちを集中させて行くと、より効果があります。リラックスできる、好きな音楽をかけて行うのもいいです。



### ★ 両方の肩がそれぞれ耳にくっつくぐらい上げ、他のところは楽にします。いっぱい上がったたら肩の力をすーんと一気に抜きましょう。全部抜きおわったと思っても気持ちを肩においてみましょう。これを3回繰り返します。

肩が上がらない、痛みを感じる、ということがあれば、肩が疲れている証拠です。

### ★ 体の力の入りそうなところに、ギュッと力をこめます。手や腕、足、お腹、顔、どこでもOK。（まずは、リラックスしたい部分からどうぞ。手は、グーではなくパーの形で力をこめるといいです。）口で数えながら、5秒くらいギュッとしたまま、止まってください。

その後、息を吐きながら、力を一気に抜いてみてください。そしてこの脱力してリラックスした感覚を楽しんでください。何度か繰り返してみるのもいいです。



帰宅後、時間があるときはゆっくりお風呂に入ったり、ストレッチをして体をほぐすのも効果的です。また、温かい飲み物を飲むのもいいですね。寝る前にはホットミルクやハーブティーがおすすです。みなさんそれぞれに合うリラックス法があると思います。自分に合った方法を見つけて、うまくストレスを解消しながら過ごしてくださいね。  
裏面に続きます。



## 相談室って？

校舎 3 階にあり、困ったときや、ちょっと話をしたいときなどに誰でも利用できます。

皆さんは高校生活を過ごす中で、勉強のこと、進路のこと、人間関係など、困ったり、悩んだりすることはありますか？一人で考えていても堂々めぐりになってしまったり、どうしていいかわからなくなったとき、だれかにちょっと話を聞いてもらうことで、だんだん状況が見えてきたり、自分の考えがはっきりしてきたり、自分が不安に思っていたことに気付いたりすることがあります。

カウンセラーは、あなたが困っているときに一緒に考え、解決できるようにお手伝いしたいと思っています。どんな悩みでも相談しに来てください。悩みだけでなく、誰かに話したくなったときには気軽に話しに来てください。

### \* どんな相談ができますか？

勉強のこと、部活のこと、進路のこと、友人関係のこと、自分の性格のこと、家族のこと、なんとなく気分が落ち込むなど、気になっていることならなんでも相談できます。

### \* 相談の方法～相談したいときはどうすればいいですか？～

1. 保健室の先生を通じて
2. 予約カードに書いて、相談室のポストに入れる
3. 直接相談室に来てみる

※予約が入っているときがあるので、話したい時間にきちんと聞いてほしいときは、保健室の先生か予約カードを通して予約をするのがいいです。

※予約ポストは相談室についています。予約カードは保健室、相談室の前に置いてあります。

※予約カードで予約をしたときは、相談室前の掲示板を使って、カードに書かれた「仮の名前」で決まった日時をお知らせします。

### \* カウンセラーの紹介

曜日	担当	時間
火曜日	佐藤 修哉	12:30～17:30
水曜日	小川 真友美	12:30～17:30
金曜日	赤羽 礼子(臨床心理士)	10:00～17:00