

スクールカウンセラーだより

令和6年1月号

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
保田 剛志
池田 花



新しい年が始まりました。皆さんは、どんな年にしたいですか。それぞれ、がんばりたいこと、楽しみたいこと、できるといいなと期待していることなど、たくさんあるのではないかと思います。皆さんの願いや希望が叶って、素敵な一年になるといいなと思います。今年もよろしくお願いいたします。



◎相談について 随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。予約方法は、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）や相談室前の掲示をご覧ください。

◎3学期の相談室開室予定日（基本的に、池田が火曜日、保田が木曜日に来ています。）

	1月	2月	3月
池田（火）	23日 30日	6日 13日 20日	5日 12日
保田（木）	25日	1日 8日 15日 22日 29日	7日 14日 21日

◎ 保護者の皆様へ スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。

なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。
〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

～リラクゼーションについて～

今月は「リラクゼーション（リラックスする方法）」について、自律神経の働きを含めて簡単にまとめてみました。人の体は意識しなくても、心臓が動いたり食べ物を消化したりと、生きるための活動をしています。その働きをコントロールしているのが『自律神経』です。「アクティブに動く時は交感神経」が、「リラックスする時には副交感神経」が活発に活動します。そして、何らかの原因（大きな行事や試合、試験、災害等での、強くストレスを感じる経験）で、緊張することや不安を感じる事が多くなり、交感神経が活発な状態が長く続くと、体や心のバランスがくずれてしまいます。そんな時に大切な「リラックスする方法」をご紹介します。

深呼吸をする 『鼻からゆっくり息を吸う⇒倍の時間をかけて口からゆっくりと吐き出す』を、何度か繰り返す。呼吸の仕方や腹筋の動きに意識を向け、特にゆっくり吐くことを意識するのがポイント。何度か繰り返し行うことで、気持ちが落ち着いてくる。

体（肩）の力をぬく 『息を吸いながら、肩をぎゅっと持ち上げる⇒ゆっくり息を吐きながら肩を下ろし、最後はすっと力を抜く』を、何度か繰り返す。肩の力をぎゅっと入れることと、最後はすっと力を抜くことを意識するのがポイント。体の力が抜けてくることで、気持ちもゆるんできてくる。

リラックスできる場所・好きな場所をイメージする 好きな場所、落ち着ける場所（自分の部屋・家、好きな景色・場所等）を思い浮かべる。

ぬるめのお湯にゆっくりつかる・しっかり睡眠をとる 副交感神経が働き、心や体の緊張がほぐれる。