



スクールカウンセラーだより

雲外に蒼天あり

令和2年夏休み スクールカウンセラー 平野 美紗

みなさん、1学期の間、ほんとうにお疲れ様でした。夏休みが始まりましたね。

新しい生活様式と共に始まった今年度の学校生活に、緊張感を持って過ごした人も多かったことでしょう。いつもより疲れを感じたり、いつもの自分の調子と違うように感じたりする人は、少しゆっくり休息をとるように心がけましょう。

自分の趣味や好きなこと、楽しい、ほっとする、と感じる時間をもつようにするのも、元気回復には効果的です。

また2学期に元気に活動を再開できるようエネルギーを充電できるといいですね。



いつでもどこでも、簡単にできるリラクゼーションの方法を2種類ご案内します。どちらも、体の緊張を緩めて心身のバランスを整えます。ぜひお試しください。

【10秒呼吸法】

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って

② 口から6秒かけて息を吐きます。



【肩の筋弛緩法】

① 両方の肩を耳に近づけるようにギューツとあげて

② ストンと肩の力を抜きます。



いかがですか？無理をしないで、自分のペースで行ってみてくださいね。

どちらも最後に背伸びをしたり、手を2.3回グーパーして、少しずつ体に力を戻しましょう。

2 学期の相談日のご案内



カウンセラーの来校日は火曜日と金曜日です。

【火曜日】菅 徹(かん とおる)先生 13時～17時

【金曜日】平野美紗(ひらの みさ) 12時～17時

保護者の皆様も、お子様のことで気になられることがありましたら、
どうぞお気軽にお声がけください。

※申し込み方法:担任の先生、教育相談担当の先生、
保健室の先生にご連絡ください。TEL 0743-52-0001



✿カウンセリングルームは冠山会館（食堂のある建物）の2階です。

【9月の相談日】

4日(金) 8日(火) [15日(火)*火曜日ですが9時～12時で平野が担当します]
18日(金) 25日(金) 29日(火)

【10月の相談日】

9日(金) 13日(火) 16日(金)
23日(金) 27日(火) 30日(金)

【11月の相談日】

6日(金) 10日(火) 13日(金)
20日(金) 24日(火) 27日(金)

【12月の相談日】

4日(金) 8日(火) 11日(金)



学校での教育相談やカウンセリングのほかにも、奈良県には子供たちのサポートをしてくれる相談窓口がいくつかあります。ひとりで悩みを抱えずに、ぜひご活用ください。

♪奈良県のような相談窓口の情報♪

☆あすなろダイヤル(電話教育相談):0744-34-5560

☆24時間子供SOSダイヤル:0120-0-78310

☆チャイルドライン:0120-99-7777

☆悩みならメール soudan@soudan-nara-mail.jp