

# YAMATO 心の相談室だより

2024年12月号  
NO.8



みなさん、こんにちは。今年も残すところあと1か月です。  
12月は1年を振り返るとともに次の新しい年への準備期間です。  
2025年の良いスタートができるように気持ちを整えていきましょう。

今、みなさんの中には困っている人や、悩んでいる人がいるかもしれませんね。少しでもその心に寄り添いたいと思います。悩みがあれば、いつでも相談室に来てください。

12月 開室カレンダー		県 SC: 9:15~16:00		相談員: 9:30~14:15		
		市 SC: 9:30~12:30		★9:30~12:30		
日	月	火	水	木	金	土
1	2 相談員★	3 市 SC	4 県 SC	5 相談員★	6	7
8	9	10 相談員★	11 県 SC	12	13 相談員★	14
15	16	17 相談員★	18 県 SC	19 相談員★	20 相談員	21
22	23 終業式	24	25	26	27	28
29	30	31				

こんな時はどうしたらよいの？

質問コーナー



Q. 大切な場面で緊張して心が落ち着かない・不安を感じるが増えた  
⇒ A. そんな時は「ため息」をついてみてください

「ため息」という行為はネガティブなイメージがつきがちですが、実はストレスなどが原因で浅くなった呼吸を整え、心身の緊張をほぐす役割があります。

普段、無意識に出てしまう「ため息」は心身を落ち着かせようとする防衛反応です。

相談したいと思ったら…

生徒

\* デジタル相談ポスト  
\* 校内相談ポスト  
\* SC・相談員・先生などに声をかける

保護者

\* 電話で予約できます  
0586-28-8779(相談室直通)  
0586-28-8759(職員室)  
\* SC・相談員・先生など誰でもかまいませんのでご連絡ください



詳しくは、大和中学校ウェブサイトの [相談室▼](#) タブをクリック