

おあしす 10月

みなさんこんにちは。昼間は相変わらず暑いものの、朝晩は少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じるようになってきましたね。秋は行事がたくさんありますので、疲れを感じたら早めに寝るなどして、身体を休めてくださいね。

やってみよう！マインドフルネス

「マインドフルネス」というテクニックを紹介します。これは、嫌な気持ちで心と体がいっぱいになった時や、イライラした時などに、気持ちを落ち着け、すっきりするために使うことができます。

「マインドフルネス」とは、「今この瞬間に意識を向けること」です。具体的には、以下のような方法がありますので、ぜひやってみてください。

① 手をこすり合わせて、温かさを感じてみる

10秒間、両手をこすり合わせます。そうすると、両方の手のひらが、摩擦で温かくなります。その温かさをしっかり感じながら、ゆっくりと深呼吸をします。温かくなった手を、「ここ、冷えているなあ」と感じる部分に置きながら深呼吸すると、より落ち着きます。

② 耳を澄ませる

目を閉じて、じっと耳を澄ませます。どんな音が聞こえるでしょうか？鳥のさえずりや、誰かの話でしょうか？外を走る自動車の音かも知れません。さらに、じっと耳を澄ませます。今度は何が聞こえるでしょうか？最後は、深呼吸して目を開けます。

③ 呼吸の観察

目を閉じて、自分の自然な呼吸を観察します。息を吸うたび、お腹が膨らみ、息を吐くたびにお腹がへこむのを感じます。その様子をただ観察しながら、また吸って、吐いて…というのを繰り返します。1～2分だけでも、気持ちが落ち着いて、すっきりしてくると思います。

保護者の方へ

☆ 相談室では保護者の方の相談も行っています。学級担任を通して、または直接電話でご連絡ください。

☆ 相談室専用電話が設置されています。電話での相談も可能ですが、相談中および不在時など電話に出られないこともあります。その場合は、職員室へご連絡ください。

相談室直通 ☎ 28-8787 職員室 ☎ 28-8767

スクールカウンセラー・相談員の来校日

林 SC

10月2日、16日、23日

11月6日、13日、27日

12月4日、11日

時間：10:00～16:45

高橋相談員

毎週月・火・水・金曜日

時間：10:30～13:45



相談室について

☆相談室は、校舎南館の2階、東側一番奥の部屋です。

☆放課中や昼放課、帰りのST後はいつでも利用できます。ゆっくり話したいときは予約を入れてください。

☆予約は、担任の先生にお願いするか、直接申し込んでください。相談ポストも利用できます。

☆相談ポストは相談室前に設置してありますので、相談希望用紙を活用してください。

きりとり

相談希望用紙

____年____組 名前____

★ 相談希望日 : 第1希望 月 日 (曜日) の 昼放課 ・ 放課後
: 第2希望 月 日 (曜日) の 昼放課 ・ 放課後

★ 話す日をあなたに伝える先生: クラス担任の先生・学年主任の先生
・その他 (先生)

★ 話したい内容: 友達・部活・勉強や進路・家族・その他 ()

★ 話したい相手: 林スクールカウンセラー・高橋相談員・その他の先生 ()

= 決定日 =

月 日 (曜日)

昼放課 ・ 放課後