

# 相談室だより

令和6年度10月号 金沢市立長田中学校 教育相談

## はじめに

もうすぐ演劇発表会ですね。楽しみでワクワクしている人もいれば、緊張してドキドキしている人もいます。それ以外にも部活動やテストなどいろいろな場面で活用していただけたらいい対処方法をお伝えさせていただこうと思います。他の方法もこういったお便りでお伝えできればと思っているので、自分に合うものがあれば取り入れていってください。

## 急激に強くなる感情は 10 秒程度！

とても強い感情と言われて、みなさんは何を思い浮かべますか？

「友だちに嫌われたくない」「テストで良い点がとれるか心配」「あの人嫌い！」

こういった気持ちを抱いたことがある人もいないのでしょうか？



怒りのような急激に強くなる感情と、不安のように徐々に強くなっていく感情の2種類については、自分でコントロールできる方が過ごしやすいのではないのでしょうか？

「怒りのような急激に強くなる感情の持続時間は約6秒」と言われています。この6秒をいかにやり過ぎずかが重要です。

不安のように徐々に強くなっていく感情になっている時には、呼吸が浅く不規則になりやすく、体内の酸素と二酸化炭素のバランスが崩れ、さらに不安の身体症状が現れてしまうと言われています。バランスのとれた「深呼吸を4分間程度続けると体内の酸素と二酸化炭素のバランスが回復」します。

つまり、急激に感情が高ぶってきた時には約6秒を乗りきる、不安が続くようなら4~5分程度深呼吸をするようにしましょう。次に簡単な10秒呼吸法を紹介します。ぜひ、覚えて、これからの役に立ててください。

### 【 10 秒呼吸法 】

- ① 1~3秒目 鼻から息を吸う
- ② 4秒目 息を止める
- ③ 5~10秒目 口から息を吐く（ゆっくり少しずつ細い息）

\* 鼻から吸った秒数の2倍の秒数をかけて口からゆっくり息を吐きます。

\* 秒数は目安です。自分のやりやすい秒数で試してください。

\* 鼻からの呼吸がしにくい場合は、無理に鼻からの呼吸にこだわらず、口からの呼吸で行ってください。



## スクールカウンセラー・校内教育支援センター支援員 勤務日時

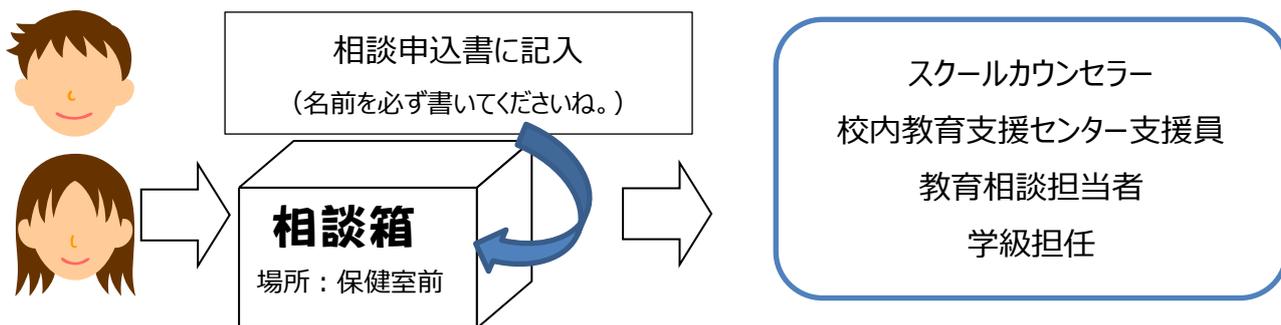
スクールカウンセラー（新谷先生） 毎週火曜日 12:30 ~ 16:30

校内教育支援センター支援員（川田先生） 毎週火曜～金曜日 8:30 ~ 12:30

校内教育支援センター支援員（大谷内先生） 月曜から金曜日 13:00 ~ 16:00

## 「相談箱」による相談の流れ 生徒のみなさんへ

- ①相談したいことがある人は、保健室前に置いてある相談の申込書に名前と誰と相談したいかを記入し、「相談箱」に入れます。
- ②相談係の先生が、相談を希望する先生に連絡し、相談日を決定します。
- ③相談を希望する皆さんに、担任の先生か相談係の先生から、相談日や場所を連絡します。



\*皆さんの心の箱です。安心して利用できるようにしましょう！！

緊急に相談したいことがあれば、相談箱にこだわらず、すぐに相談したい先生に話をして下さいね。  
「ここたん」に相談を希望すると入力することもできます。困ったときに、利用してください。

## 相談申込用紙（生徒対象）

相談の申し込み ( )年( )組( )

## 相談したいことがあります

### 相談したい先生

(○をつけてください。長田中学校のどの先生でもいいですよ)

- |               |                          |
|---------------|--------------------------|
| ( ) 杉村先生【生活係】 | ( ) 山村先生【保健室の先生】         |
| ( ) 蔵谷先生【相談係】 | ( ) 川田先生【校内教育支援センター支援員】  |
| ( ) 伊藤先生【相談係】 | ( ) 大谷内先生【校内教育支援センター支援員】 |
| ( ) 棚田先生【相談係】 | ( ) 新谷先生【スクールカウンセラー】     |
| ( ) ( ) 先生    |                          |

相談したくなったら、この紙を相談箱に入れるか、先生に渡して下さい。  
相談箱は、保健室前に置いてあります。  
あなたの秘密は守ります。あとで、相談の日を連絡しますね。