

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

朝晩が涼しくなり、過ごしやすい気候となりました。もうすぐ演劇発表会ですね。昼夜の寒暖差による疲れや、演劇発表会に向けての緊張感など、体調を崩しやすい時期だと感じます。今週末に向けて、心も体も万全の準備で臨みたいですね。スクールカウンセラーの新谷先生より、緊張を解すエクササイズを教わりました。活用してリラックスしてもらえたらいいと思います。

グーパー体操をしよう

みなさん、不安や緊張を感じているとき、どんな表情になりますか？その時の体の状態はどうでしょうか？表情はこわばり、体もリラックスしているときに比べて力が入っていると思います。

人は感情を感じると身体的な変化が生じます。その変化を読み取ることは、みなさんがお友達や家族の気持ちを理解できる手がかりになっています。

下記の顔の絵にセリフを入れるとしたら、どのセリフがしっくりくるでしょうか？



- こっちにくるな！
- おはよう！
- もうへトへト。寝たい。

「こっちにくるな!」と言いながらニコニコしていたり、「もうへトへト。寝たい。」と言いながらニコニコしていると違和感があると感じる人が多いのではないのでしょうか？

感情と表情や体の状態は繋がっています。

不安や緊張で体が強ばっているようなとき、表情や体を解してみてください。そうすると、不安や緊張は徐々に小さくなり、リラックスした気持ちの方が強くなると思います。

体に力が入っているときの緊張をほぐす方法として、下記【グーパー体操】をやってみてください。

うまく不安や緊張をほぐして、実力を発揮できるようにしていけるといいですね。

【 グーパー体操 】

- ① 力を入れる：70%くらいの力で5秒間
 1. 両手をグーッと握る
 2. 肘を曲げて胸に近づける
 3. 肩をすぼめて脇をしめる
 4. 顔全体にも力を入れる
 5. 身を丸めて、体の中心に近づける
- ② 力をぬく：一気に力をぬき、15秒間力が抜けていく感覚を味わう
 - * 嫌な気持ちも抜けていくようなイメージをもつ例) 抜けていく力と一緒に嫌だと思ふ気持ちも抜けていく

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

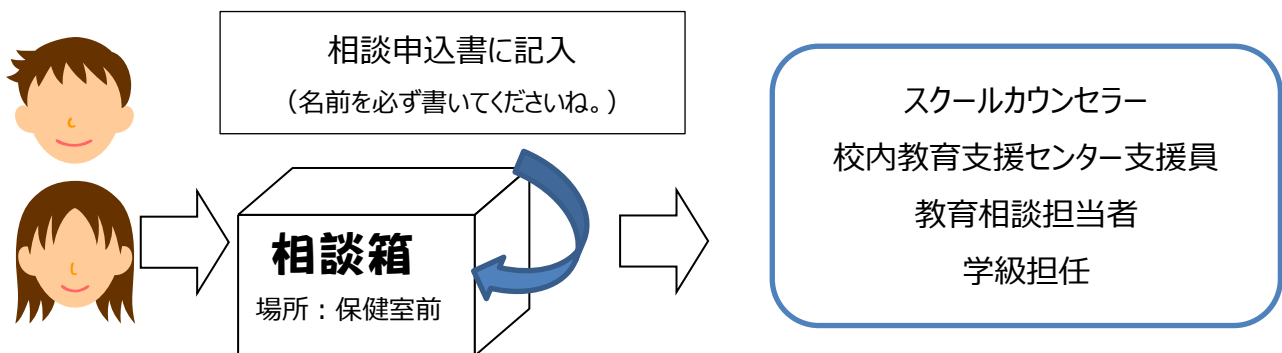
校内教育支援センター支援員（大谷内先生） 月曜から金曜日 13:00 ～ 16:00

★スクールカウンセラーの担当日時がやむをえず変わることがあります。担任、または教育相談担当に確認してください。お話ししたいことがあれば学校の方へ連絡をお願いします。

★10月1日から、大谷内先生が校内教育支援センター支援員として勤務されています。これまで午前中だけの使用でしたが、今後は、午後からも使用可能になります。校内教育支援センターでの学習を希望する場合は、担任、または教育相談担当（伊藤）までご連絡ください。

「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相談系の先生が、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、担任の先生か相談系の先生から、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、相談したい先生に話をして下さい。
「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。